BOWFLEX

MAX TRAINER™ M5

MANUAL DE ENSAMBLAJE / DEL USUARIO

Manual en Español
Latino Americano:
www.support.nautilus.com

Índice/Registro

Instrucciones de seguridad importantes: Ensamblaje	3
Etiquetas de advertencias de seguridad/Número de serie	4
Especificaciones	5
Antes del ensamblaje	5
Piezas	6
Tornillería	7
Herramientas	7
Ensamblaje	8
Traslado de la máquina	17
Nivelación de la máquina	17
Instrucciones de seguridad importantes	18
Características	19
Características de la consola	20
Fundamentos de acondicionamiento físico	25
Operaciones	31
Cómo subir y bajar	31
Modo de encendido/reposo	32
Programa manual (Quick Start [de inicio rápido])	33
Programa de entrenamiento MAX	33
Programas de entrenamiento	33
Modo de pausa/resultados	36
Editar un perfil de usuario	36
Personalización del programa MAX	37
Personalización de las metas de entrenamiento	38
Modo de configuración de la consola	39
Mantenimiento	40
Piezas para mantenimiento	41
Solución de problemas	43
Plan de Pérdida de Peso Corporal	46
Garantía de recompra	56
Garantía	57

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: www.bowflex.com/register o llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al Cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics@nautilus.com | Impreso en China |

© 2013 Nautilus, Inc. | Bluetooth®, iTunes®, Google™, y MyFitnessPal® son marcas comerciales de sus respectivos propietarios.

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.

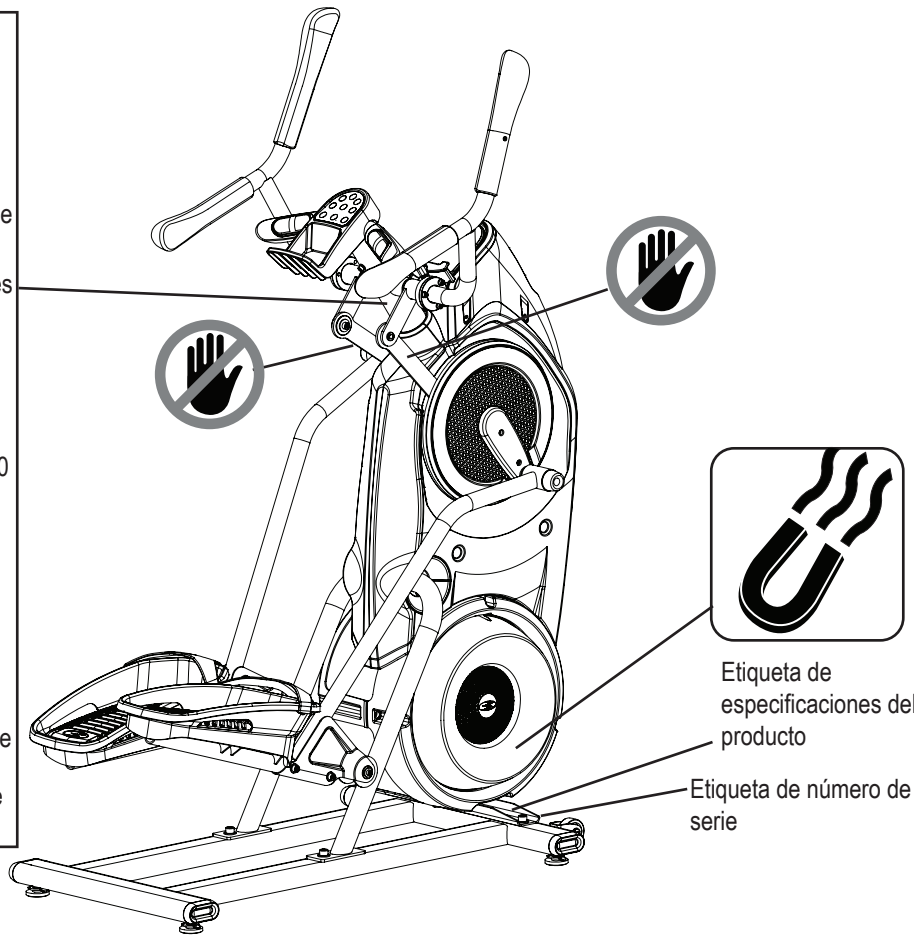
Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use solo tornillería y piezas de repuesto originales de Nautilus®. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual.
- Lea y comprenda la totalidad del manual que se suministra con esta máquina antes del primer uso. Conserve el manual para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios podrían acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que usted consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie" para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie

ADVERTENCIA

1. Antes de utilizar la máquina, lea y comprenda el Manual del usuario, incluyendo todas las Advertencias.
2. Inspeccione el producto antes de usarlo. No la use si hay piezas que necesiten reparaciones.
3. Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de esta máquina.
4. No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
5. Esta máquina es solo para uso doméstico.
6. Sea precavido cuando utilice este equipo; de lo contrario, puede resultar lesionado.
7. El peso máximo de usuario para esta máquina es 300 lb (136 kg).
8. Reemplace esta u otras etiquetas de “Precaución”, “Advertencia” o “Peligro” en caso de que presenten daños, sean ilegibles o se desprendan.
9. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.
10. El rango LED objetivo es una sugerencia del nivel de entrenamiento y solo debe seguirse si así lo permite su nivel de condición física. Deje de ejercitarse si se siente débil o mareado.



Cumplimiento con la FCC

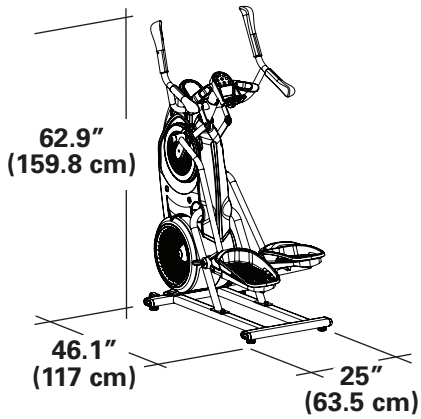
Los cambios o las modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

La máquina y el suministro de energía cumplen lo dispuesto en la parte 15 de las Reglas de la FCC. La operación está supeditada a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe provocar interferencias dañinas, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluida la interferencia que quizá provoque una operación indeseable.

Nota: Esta máquina y el suministro de energía han demostrado en pruebas que cumplen los límites para un dispositivo digital de Clase A, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Dichos límites están destinados a ofrecer protección razonable contra las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones radiales.

Sin embargo, no existen garantías de que no vayan a ocurrir interferencias en una instalación determinada. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), recomendamos al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente que esté en un circuito distinto a aquel donde está conectado el receptor.
- Para obtener ayuda, consulte al distribuidor o a un técnico en radio/TV experimentado.



Peso máximo del usuario:	300 lb. (136 kg)
Altura máxima de los pedales:	19.1 pulgadas (48.5 cm)
Requisitos de energía:	
Voltaje de funcionamiento:	9VCA
Corriente de funcionamiento:	1 500 mA
Aprobaciones normativas:	
Adaptador de energía de CA:	Con clasificación UL, con certificación CSA (o equivalente), con capacidad de entrada de 120 V, 60 Hz, y de salida de 9 VCC, 1 500 mA. Clase 2 o LPS.

Conectividad:

Bluetooth® SMART

Este producto, su embalaje y sus componentes contienen productos químicos que en el estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio Web en www.nautilus.com/prop65.

Antes del ensamblaje

Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, debe ubicarla sobre una superficie resistente y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 73" (185.4 cm) x 94.1" (239 cm). Asegúrese de que el espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la altura máxima de los pedales de la máquina de ejercicios.

Consejos básicos de ensamblaje

Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y las tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje requiere 2 personas.

Estera para máquina

La estera para la máquina Bowflex MAX Trainer™ es un accesorio opcional que le ayuda a mantener el área de entrenamiento despejada y agrega una capa de protección al piso. La estera de goma para la máquina le brinda una superficie antideslizante de goma que limita las descargas estáticas y reduce la posibilidad de errores de visualización o funcionamiento. Si es posible, ponga su estera para la máquina Bowflex MAX Trainer™ en su área de entrenamiento elegida antes de comenzar el ensamblaje.

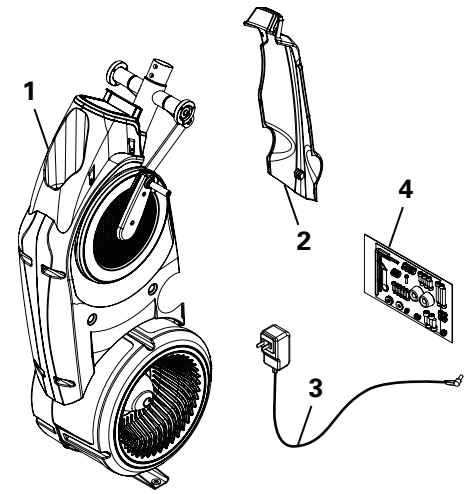
Para pedir el la estera para máquina opcional, visite www.bowflex.com o llame al 1 (800) 605–3369.

Piezas

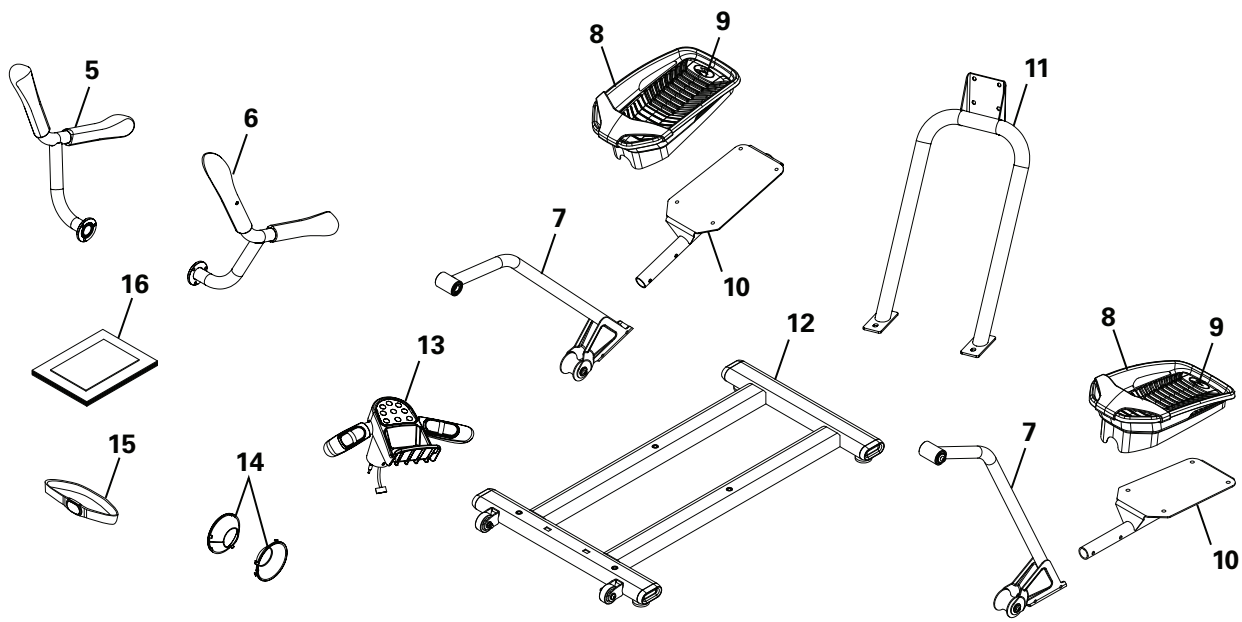
(2 cajas)

Caja 1

Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Armazón
2	1	Cubierta, posterior
3	1	Adaptador de CA
4	1	Lista de tornillería

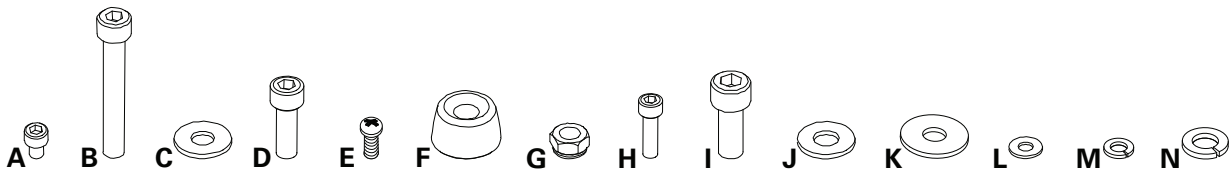


Caja 2



Como ayuda para el ensamblado, se ha aplicado una calcomanía a todas las piezas derechas ("R") e izquierdas ("L").

Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
5	1	Manubrio superior, derecho	11	1	Ensamblaje del riel
6	1	Manubrio superior, izquierdo	12	1	Ensamblaje del estabilizador
7	2	Pata	13	1	Ensamblaje del manubrio estático
8	2	Reposapiés	14	2	Tapa
9	2	Encastre del reposapiés	15	1	Banda de pecho de frecuencia cardíaca
10	2	Pedal	16	1	Kit de documentos



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	8	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, M6x1.0x8	H	10	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, M6x1.0x20
B	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, M8x1.25x55	I	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, M10x1.5x25
C	12	Washer, Flat M8x18	J	4	Arandela plana, M10x23
D	6	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, M8x1.25x20	K	2	Arandela plana, M8x24
E	1	Tornillo de cabeza Phillips, M5x0.8x20	L	4	Arandela plana, M6x13
F	2	Tapa	M	10	Arandela de bloqueo, M6
G	4	Contratuerca, M8	N	6	Arandela de bloqueo, M8

Herramientas

Incluidas

#2
5 mm
6 mm
8 mm

13 mm

No incluidas

(recomendado)

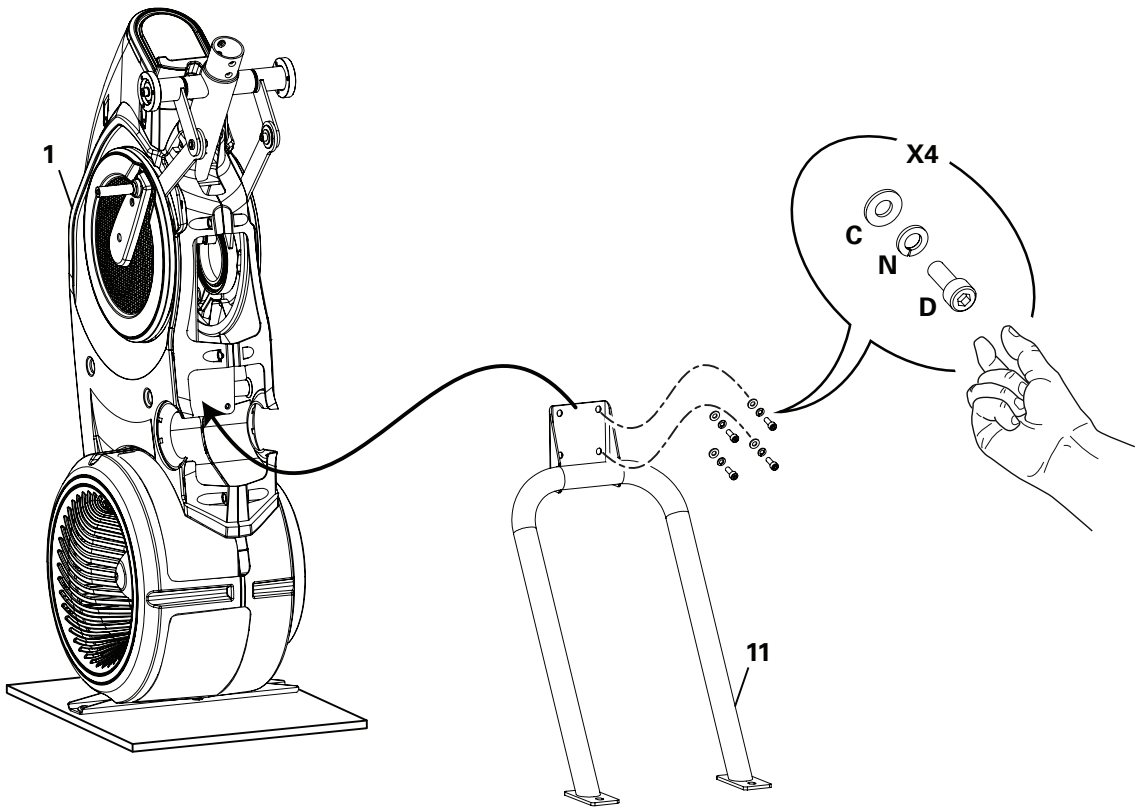
Ensamblaje

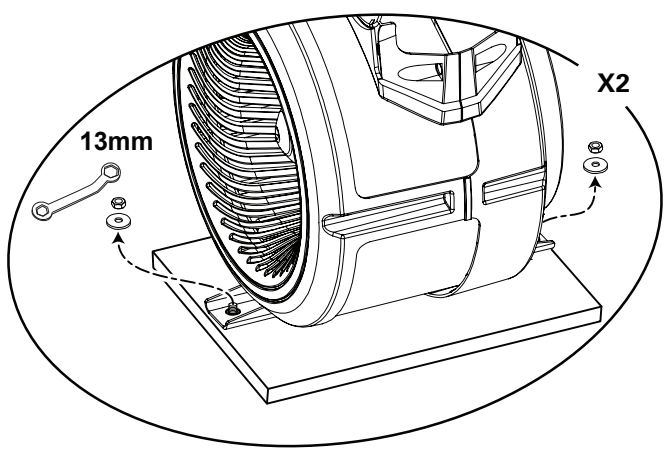
⚠ No levante el armazón del empaque hasta que el ensamblaje del riel se haya acoplado a este.

1. Acople el ensamblaje del riel al armazón y luego libere el armazón de la placa de embalaje

⚠ Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

AVISO: Apriete la tornillería a mano.

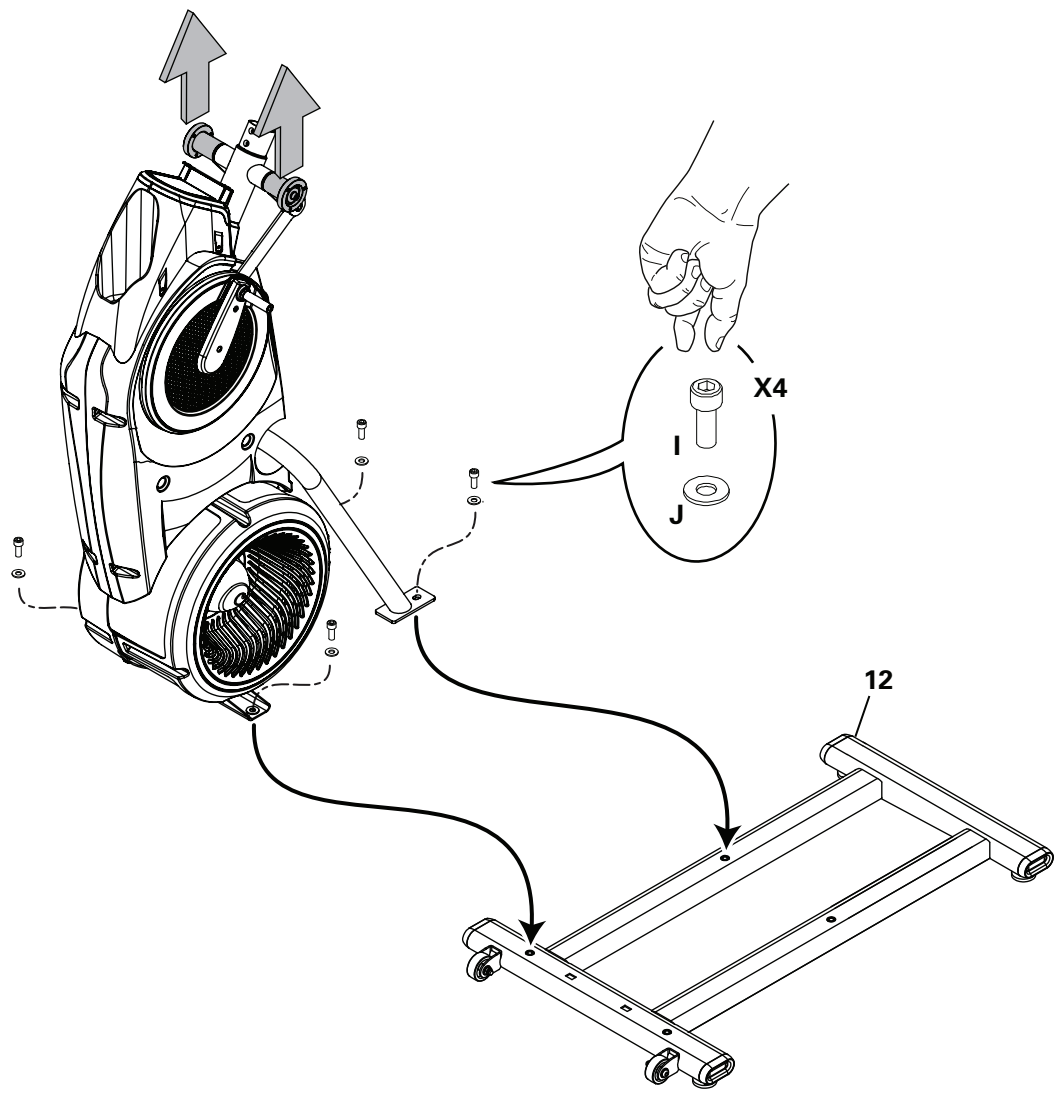




2. Levante cuidadosamente el ensamblaje del armazón y acóplelo al ensamblaje del estabilizador

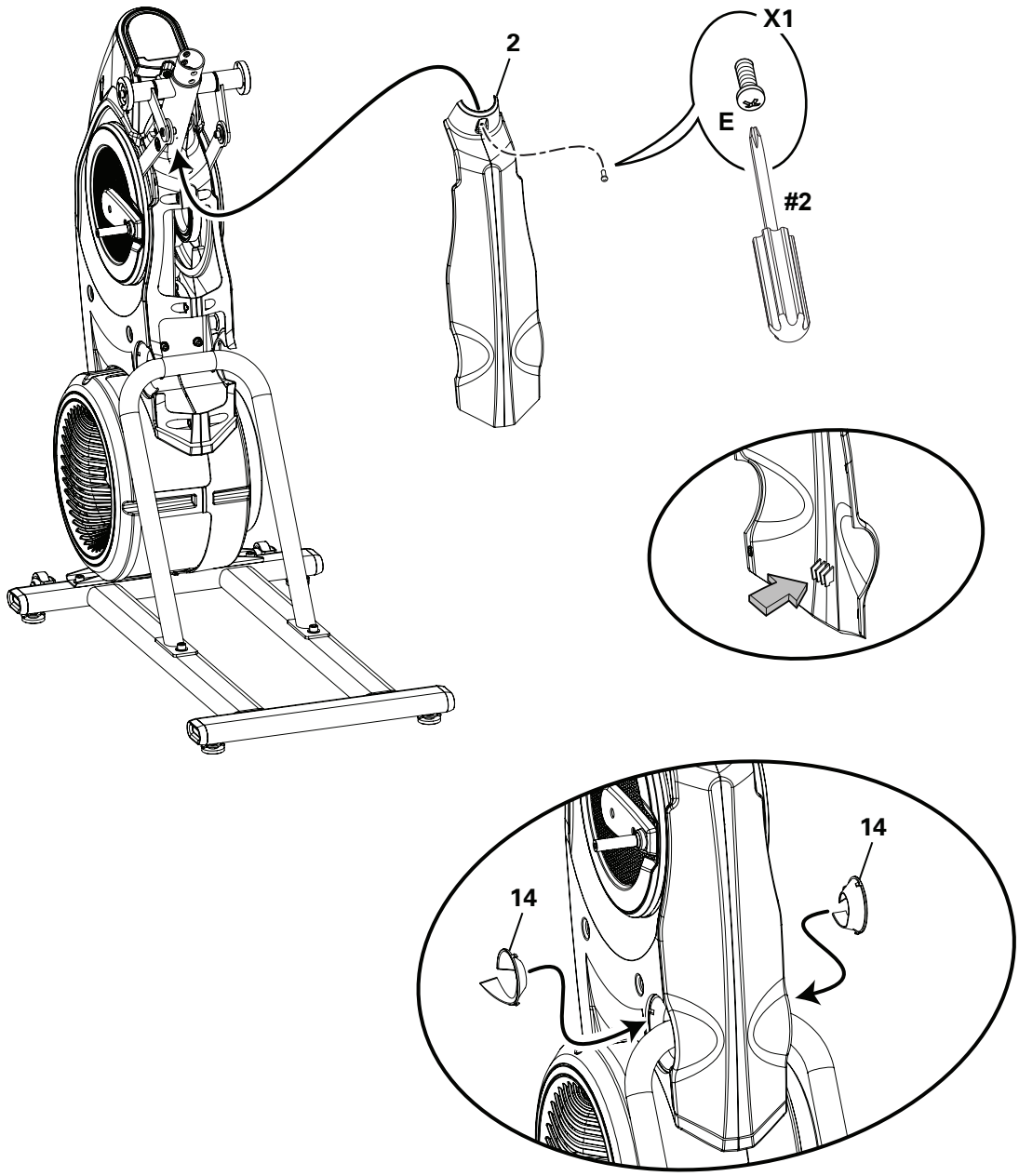
Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles. Levante el ensamblaje del armazón desde el exterior del ensamblaje de pivotaje como se indica a continuación.

AVISO: Una vez que toda la tornillería se haya apretado a mano, apriete bien TODA la tornillería de los pasos anteriores.



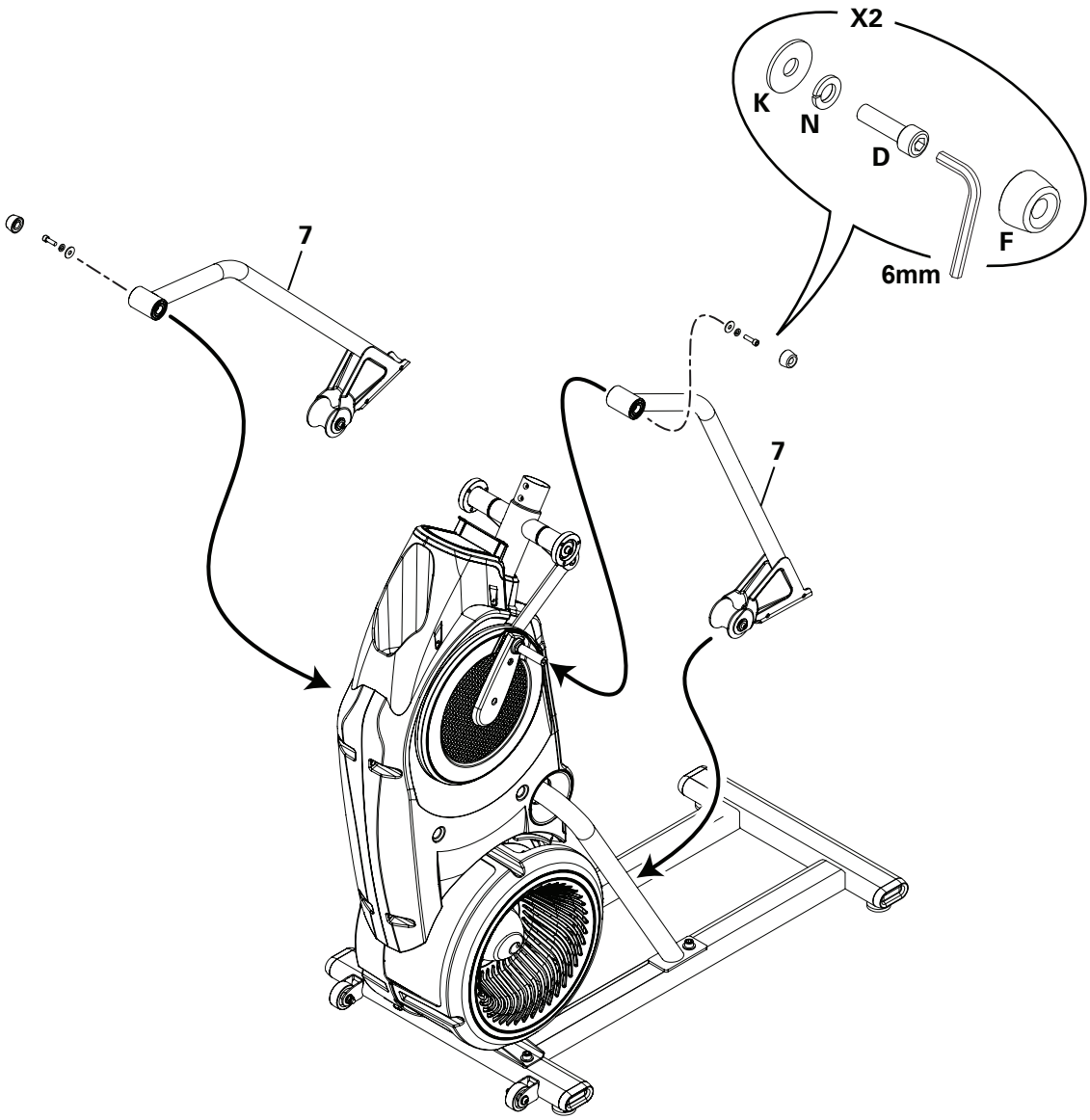
3. Acople la cubierta posterior y las tapas al ensamblaje del armazón

AVISO: Coloque el gancho interior de la cubierta posterior en el ensamblaje del armazón y luego eleve el pivote a su lugar.



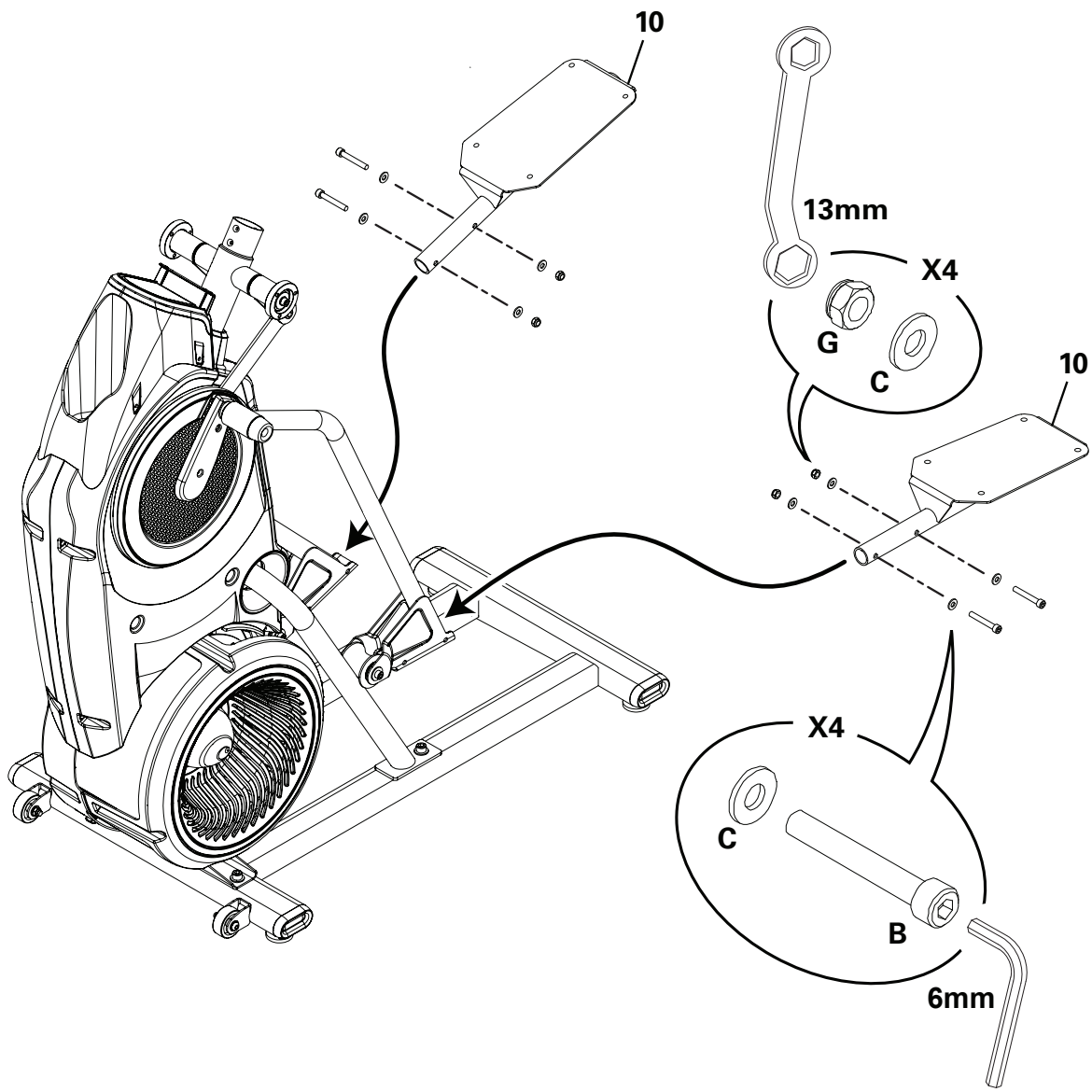
4. Acople las patas al ensamblaje del armazón

Tenga en cuenta que las patas están conectadas y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también.

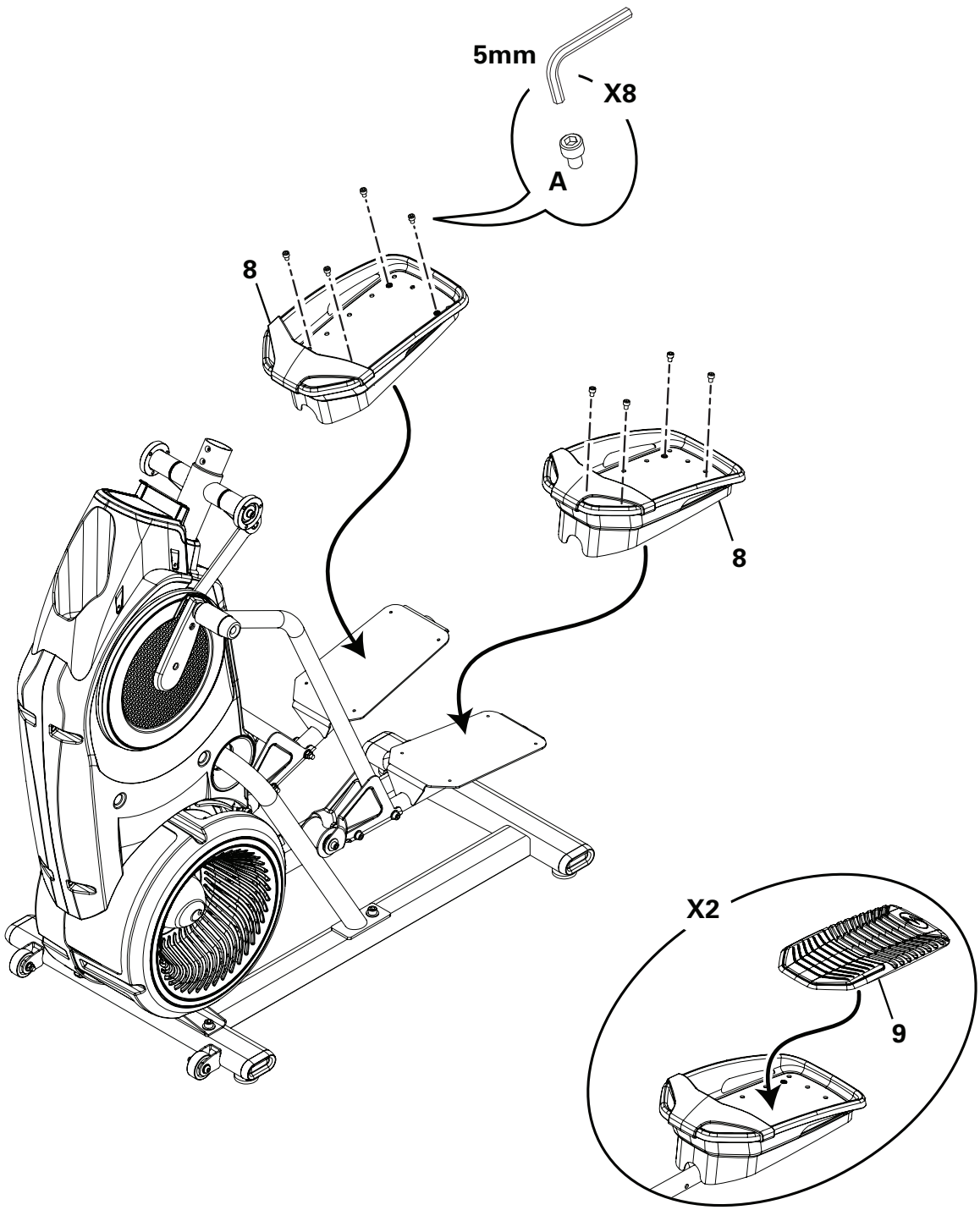


5. Acople los pedales al ensamblaje del armazón

⚠ Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en el ensamblaje de las patas, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.



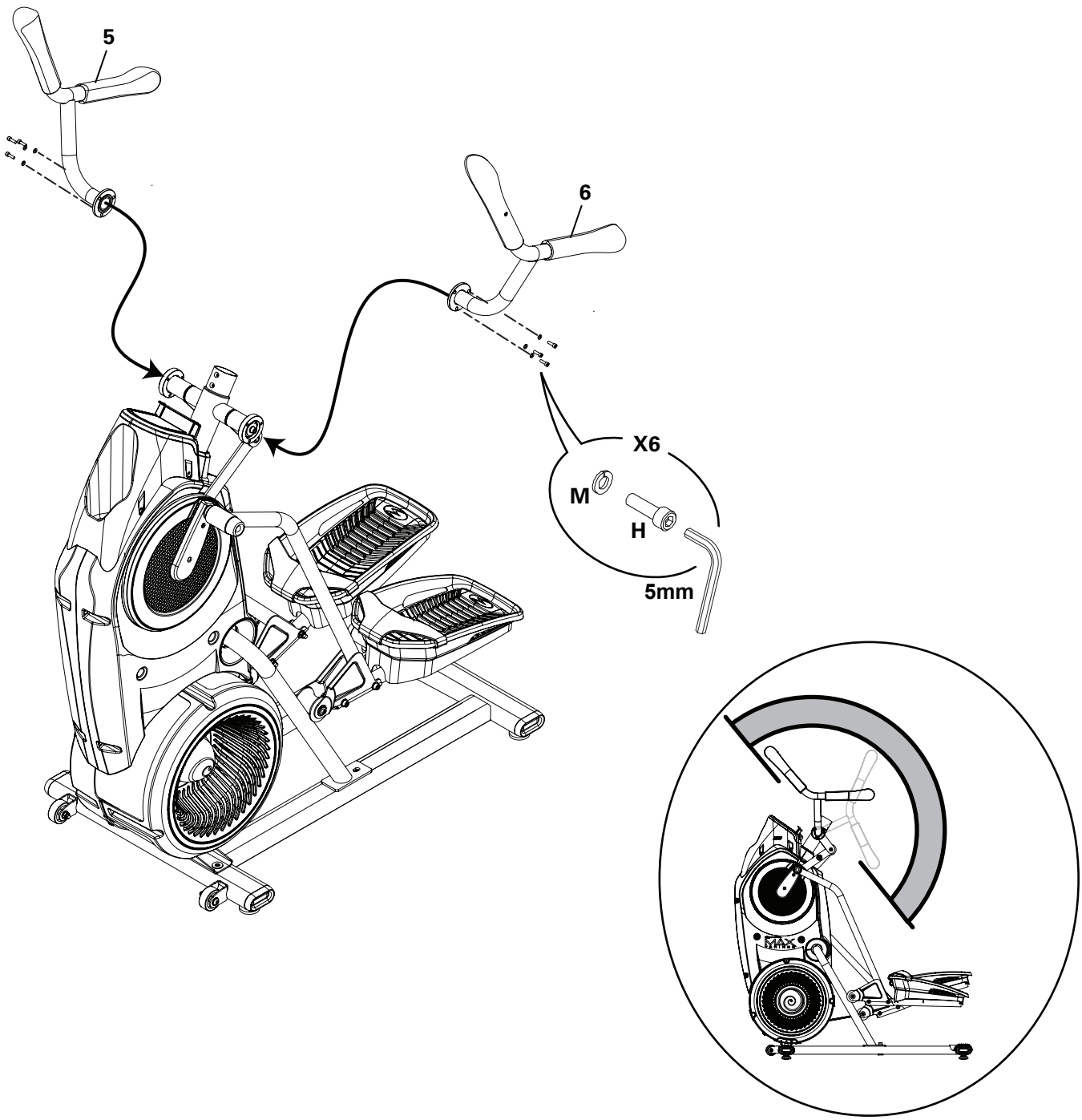
6. Conecte los reposapiés y luego quite los respectivos encastres



7. Acople los manubrios superiores al ensamblaje del armazón

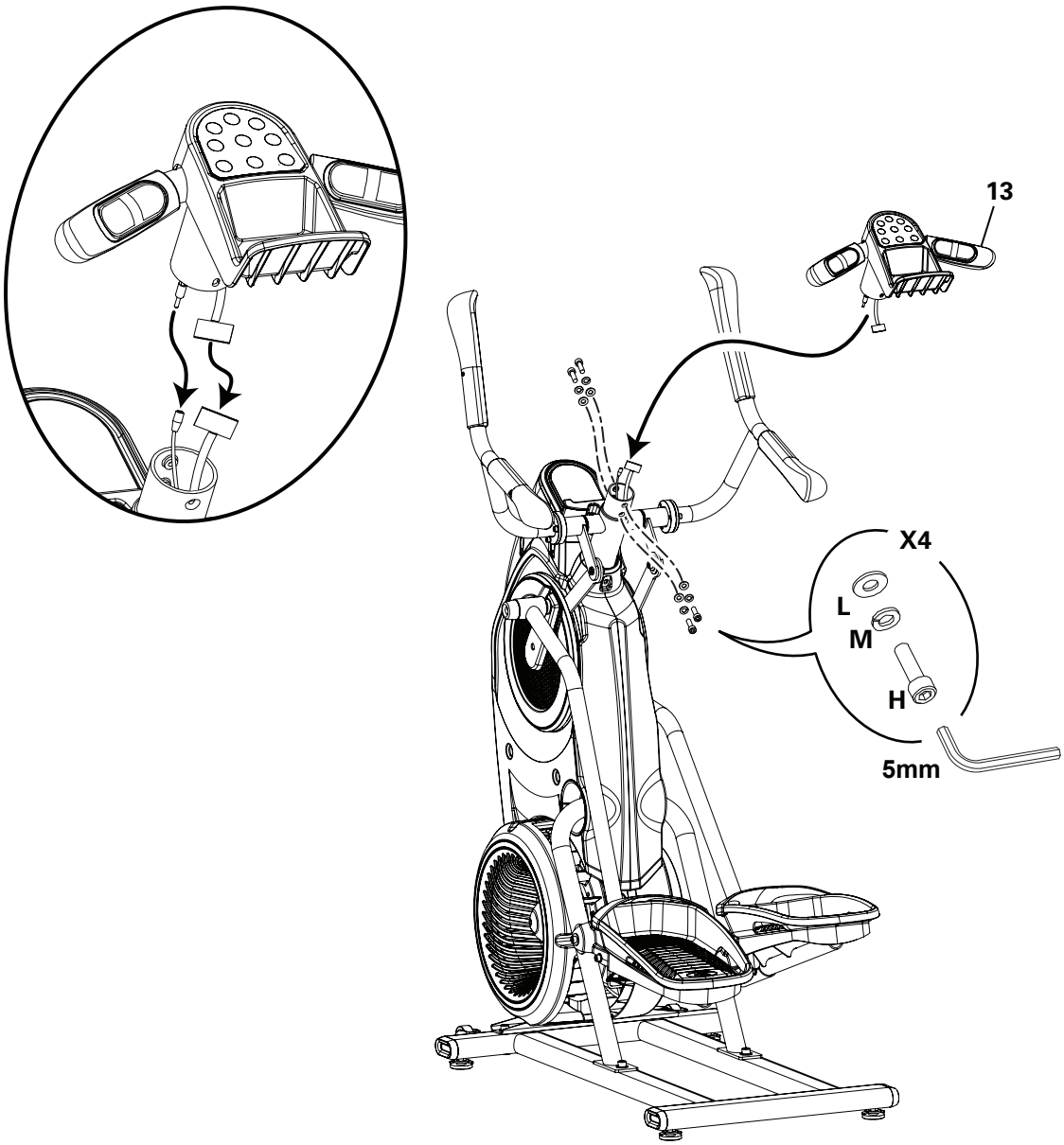
Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios superiores están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también.
Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

AVISO: Asegúrese de acoplar los manubrios superiores de modo que estén en el rango de operación del usuario.

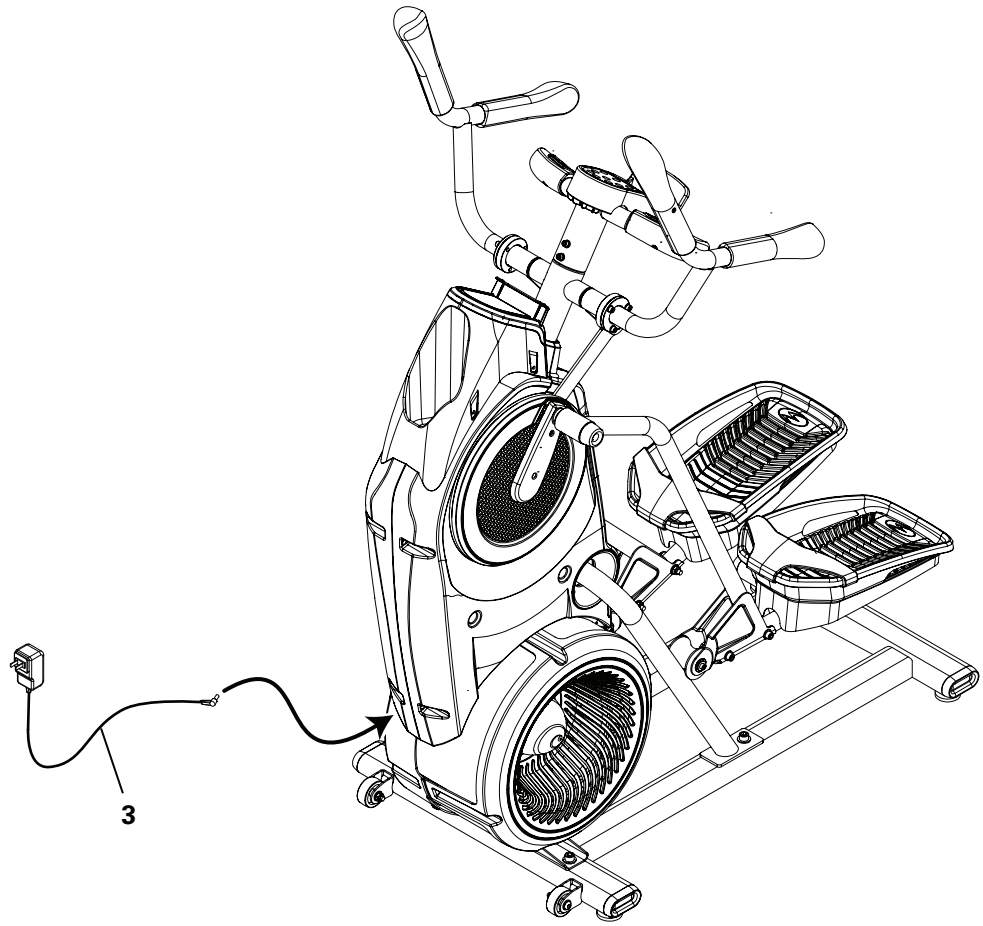


8. Conecte el ensamble del manubrio estático al ensamblaje del armazón

AVISO: No tuerza el cable de la consola.



9. Conecte el adaptador de CA al ensamblaje del armazón



10. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que toda la tornillería esté ajustada y de que los componentes estén correctamente ensamblados. Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.

⚠ No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el Manual del usuario.

Traslado de la máquina

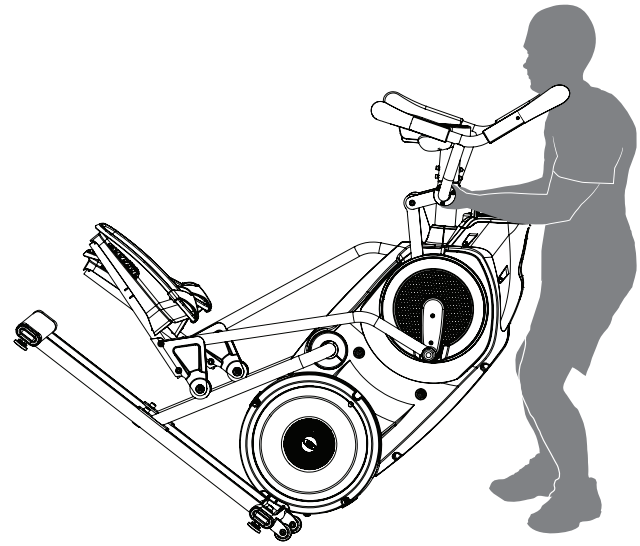
La máquina puede ser trasladada por una o más personas en función de sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que usted y las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

1. Sujete la parte interior e inmóvil del ensamblaje de pivotaje para inclinar cuidadosamente la máquina hacia usted y sobre los rodillos para transporte.

Tenga cuidado con los manubrios y el peso de la máquina antes de inclinarla.

2. Empuje la máquina hasta el lugar deseado.
3. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la máquina. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.



Nivelación de la máquina

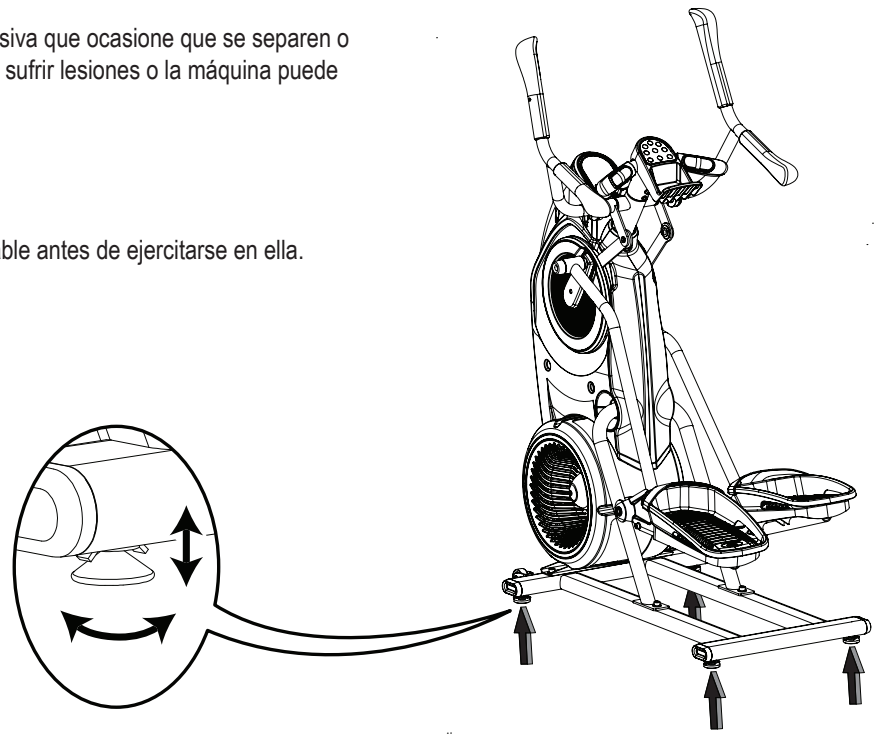
Si el área de entrenamiento es irregular o si el ensamblaje del riel está levemente separado del piso, es necesario nivelar la máquina. Para ajustar:

1. Instale la máquina en su área de entrenamiento.
2. Afloje las contratuercas y ajuste los niveladores hasta que estén bien equilibrados y en contacto con el piso.

No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

3. Apriete las contratuercas.

Asegúrese de que la máquina esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.



Instrucciones de seguridad importantes

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

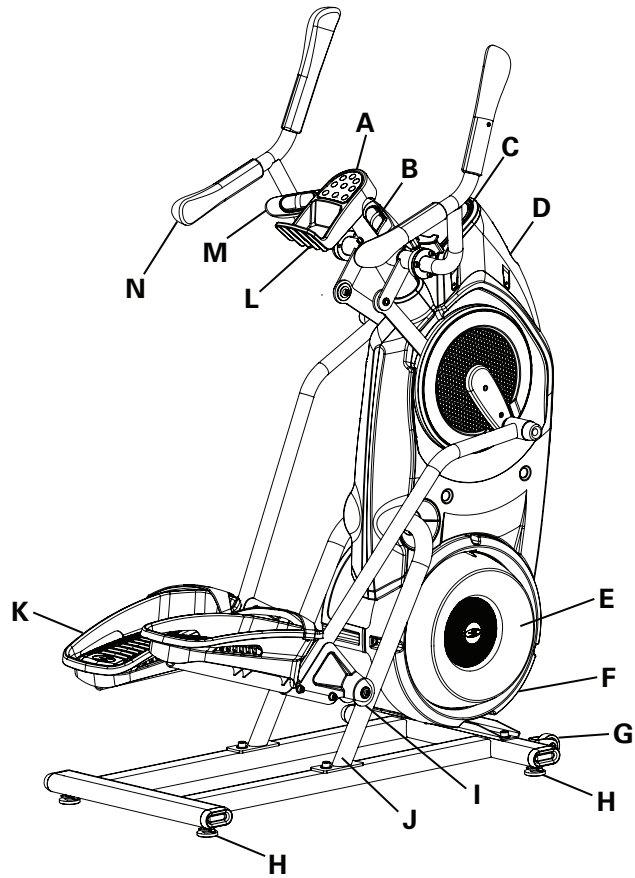
Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todo el manual. Conserve el manual para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus® para reemplazarla.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

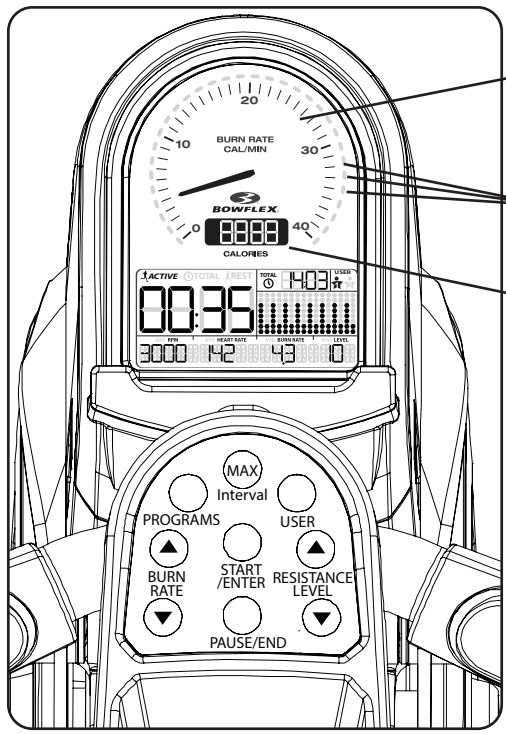
- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Vigile de cerca los pedales y las bielas. Comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus® para obtener información sobre reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 300 lb (136 kg). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio libre de al menos 0.6 m (24 pulgadas) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Efectúe todos los procedimientos de mantenimiento habituales y periódicos recomendados en el manual del usuario.
- Mantenga los pedales limpios y secos.
- Para hacer ejercicio en esta máquina, se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- Esta máquina no puede detener los pedales ni los manubrios superiores de manera independiente del ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo para ralentizar el ventilador de resistencia, los manubrios superiores y los pedales hasta que se detengan. No se baje de la máquina hasta que los pedales y los manubrios superiores se detengan completamente.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Lea y comprenda el Manual del usuario antes de utilizar la máquina. El equipo no debe ser utilizado por personas con limitaciones físicas y discapacidades, capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o sin experiencia y conocimientos.



A	Ensamblaje del botón de la consola	H	Nivelador
B	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)	I	Rodillo
C	Pantalla de la consola	J	Ensamblaje del riel
D	Soporte para botella de agua	K	Pedal
E	Ventilador de resistencia	L	Caja de almacenamiento
F	Conector de alimentación	M	Manubrio estático
G	Rodillo para transporte	N	Manubrio superior

Características de la consola

La consola muestra información acerca de su entrenamiento en la pantalla de visualización.



Pantalla del índice de quema de calorías

La pantalla del índice de quema de calorías muestra el nivel de calorías quemadas por minuto. Dicho índice es una función de la intensidad, que es el nivel actual de RPM (velocidad de los pedales) y el nivel de resistencia (1-16). El índice de quema de calorías aumentará a medida que aumenten estos dos valores.

Rango LED objetivo

El rango LED objetivo es una guía de entrenamiento basada en los ajustes del perfil de usuario elegido. Durante un entrenamiento, se activa un rango de cinco unidades LED. La primera LED del rango es una sugerencia de nivel principiante. Las LED más altas son para un usuario de condición física más avanzada. La intensidad del rango se basa en la pantalla del perfil de entrenamiento.

Nota: Asegúrese de que el perfil de usuario esté actualizado para obtener datos más exactos sobre el índice de quema de calorías y la sugerencia del rango objetivo.

El rango LED objetivo es una sugerencia del nivel de entrenamiento y solo debe seguirse si así lo permite su nivel de condición física.

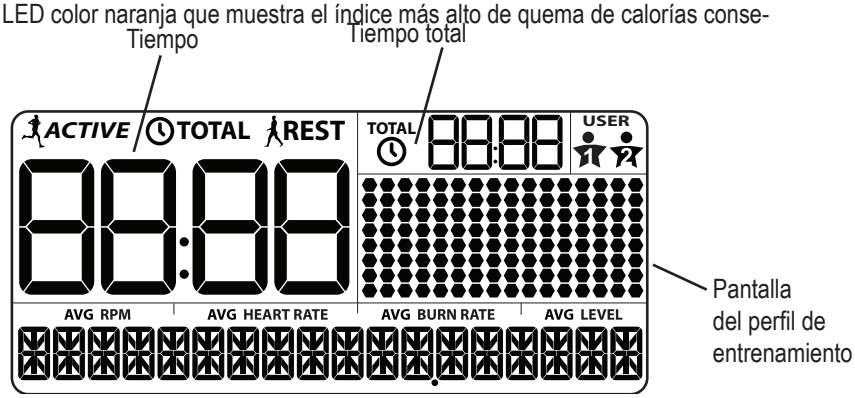
Durante un entrenamiento por intervalos, el segmento ACTIVE (Activo) tendrá unidades LED rojas, y el segmento REST (Descanso) tendrá unidades LED verdes.

Marcador LED del índice máximo de quema de calorías

El marcador LED del índice máximo de quema de calorías es un LED color naranja que muestra el índice más alto de quema de calorías conseguido durante el entrenamiento actual.

Calorías

El campo de calorías muestra las calorías estimadas que se han quemado durante el entrenamiento. El máximo que puede visualizarse es 9999.



Datos en la pantalla LCD

La pantalla de la consola muestra las mediciones de entrenamiento y opciones actuales.

Tiempo

El campo TIME (Tiempo) muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento activo. Existen tres tipos de pantalla de tiempo según el estilo del entrenamiento: por intervalos, manual o estándar.

ACTIVE (Activo): Durante un entrenamiento por intervalos, la pantalla TIME alternará entre los intervalos ACTIVE (Activo) y REST (Descanso) con una confirmación sonora, y contará el tiempo restante del segmento actual. ACTIVE (Activo) es el segmento de carrera a toda velocidad, o de alta intensidad, del entrenamiento por intervalos.

TOTAL: Durante un entrenamiento manual, la pantalla TIME contará de manera ascendente hasta que concluya el entrenamiento. Durante un entrenamiento estándar, se hará una cuenta regresiva del tiempo total del entrenamiento.
El máximo que puede visualizarse es 99:99. Si el tiempo excede dicho valor, el entrenamiento concluirá.

REST (Descanso): La reducción del nivel de entrenamiento durante un entrenamiento por intervalos que cuenta de manera descendente hasta el siguiente segmento ACTIVE (Activo).

Tiempo total

El campo TOTAL TIME (Tiempo total) muestra la cuenta del tiempo total solamente durante un entrenamiento por intervalos. Esta pantalla estará en blanco durante un entrenamiento manual o estándar.

El máximo que puede visualizarse es 99:99. Si el tiempo excede dicho valor, el entrenamiento concluirá.

Perfil de usuario

La pantalla USER PROFILE (Perfil de usuario) muestra el perfil de usuario elegido. Siempre se elige un perfil de usuario.

Nota: Personalice su perfil de usuario para obtener datos más precisos sobre la cuenta de calorías y los índices de quema de calorías objetivo.

Pantalla del perfil de entrenamiento

El área de la pantalla del perfil de entrenamiento muestra si el perfil del progreso del programa corresponde al índice de quema de calorías o al nivel de resistencia. Cada columna del perfil muestra un intervalo (segmento de entrenamiento). Cuanto más alta sea la columna, mayor será la intensidad del entrenamiento.

Durante un programa estándar, el perfil muestra el nivel de resistencia (Nivel). La consola ajustará el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

Durante un programa SMART, el perfil muestra el nivel del índice de quema de calorías. La consola ajustará el nivel de resistencia para animar al usuario a alcanzar el índice de quema de calorías objetivo (según la velocidad de los pedales).

La columna intermitente muestra el intervalo actual.

RPM

El campo de RPM muestra las revoluciones por minuto (velocidad de los pedales) de la máquina. El máximo que puede visualizarse es 200.

Frecuencia cardíaca

La pantalla de frecuencia cardíaca muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) proveniente de los sensores de frecuencia cardíaca. Este valor no se mostrará si no se detecta una señal de la frecuencia cardíaca.

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Índice de quema de calorías

El campo del índice de quema de calorías muestra el índice actual de la quema de calorías por minuto. La intensidad (RPM y el nivel de resistencia) cambia este índice directamente. Los ajustes del perfil de usuario también influyen sobre el índice (peso del usuario).

Nivel

El campo del nivel muestra el nivel de resistencia actual (1-16). A mayor nivel de resistencia, será más difícil empujar los pedales.

Durante un entrenamiento Smart, la consola ajustará el nivel de resistencia para animar al usuario a alcanzar el índice de quema de calorías objetivo (según la velocidad de los pedales).

Funciones del teclado
Botón PROGRAMS (Programas): Presiónelo para elegir un programa de entrenamiento; manténgalo presionado por 3 segundos para personalizar el entrenamiento elegido.

Botón MAX INTERVAL (Entrenamiento por intervalos MAX): Presiónelo para comenzar el entrenamiento MAX INTERVAL (Entrenamiento por intervalos MAX); manténgalo presionado por 3 segundos para editar los tiempos de los intervalos (ACTIVE [Activo] y REST [Descanso]) y los índices de quema de calorías del programa de entrenamiento MAX

Botón USER (Usuario): Presiónelo para elegir el perfil de usuario deseado; manténgalo presionado por 3 segundos para editar el perfil de usuario elegido.

Botón de aumento de tiempo (▲): Aumenta un valor (tiempo, edad, peso o estatura) o se desplaza a través de las opciones.

Botón START/ENTER (Inicio/Enter): Desde la pantalla WELCOME (Bienvenido), activa un entrenamiento manual, activa un entrenamiento programático elegido o reanuda un entrenamiento interrumpido. Presiónelo para aceptar el valor mostrado de la opción.

Botón de aumento del ÍNDICE DE QUEMA DE CALORÍAS (▲): Aumenta el índice de quema de calorías objetivo durante un entrenamiento, o aumenta un valor (tiempo, edad, peso o estatura).

Botón de disminución de tiempo (▼): Disminuye un valor (tiempo, edad, peso o estatura) o se desplaza a través de las opciones.

Botón PAUSE/END (Pausa/Fin): Interrumpe un entrenamiento activo, finaliza un entrenamiento interrumpido o regresa a la pantalla anterior.

Botón de disminución del ÍNDICE DE QUEMA DE CALORÍAS (▼): Disminuye el índice de quema de calorías objetivo durante un entrenamiento, o disminuye un valor (tiempo, edad, peso o estatura).

Conectividad en su máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer®

La máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer® M5 viene equipada con la conectividad Bluetooth® Smart y se puede sincronizar inalámbricamente con la aplicación deportiva "Bowflex Max Trainer®" en los dispositivos compatibles.

Nota: Para consultar una lista de los dispositivos compatibles, visite www.bowflexmaxtrainer.com.

La aplicación deportiva ("Bowflex Max Trainer®")

La aplicación Bowflex Max Trainer® se sincroniza con su Bowflex Max Trainer® M5 para llevar un seguimiento de las calorías totales quemadas, el tiempo, los vatios y más. Registre y almacene cada entrenamiento para consultarlo rápidamente. Además, sincroniza automáticamente los datos de su entrenamiento con MyFitnessPal® para que sea más fácil que nunca conseguir sus metas diarias. Lleve un seguimiento de sus resultados y comparta información con su familia y amigos.

1. Descargue la aplicación gratuita, denominada "Bowflex Max Trainer®", desde Google™ play o desde la iTunes® App Store.

   Nota: Para consultar una lista de los dispositivos compatibles, visite www.bowflexmaxtrainer.com.

2. Siga las instrucciones de la aplicación para sincronizar su dispositivo con la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer®.

Puede encontrar una guía de información y preguntas comunes de la aplicación en www.bowflexconnect.com.

Lleve un seguimiento de sus resultados en www.bowflexconnect.com

Aproveche Bowflex Connect™ para ver sus avances al paso del tiempo y comparta sus datos con MyFitnessPal®. Revise sus entrenamientos y resultados lejos de la máquina y cuando sea práctico para usted. Bowflex Connect™ permite que un valor de entrenamiento se seleccione y produzca gráficas con fines de revisión comparativa semanal, mensual o anual. Además, existe una ecuación de entrenamiento interactiva en la que el usuario puede arrastrar y colocar valores de entrenamiento para crear mediciones de entrenamiento adicionales.

1. Regístrese en Bowflex Connect™ para sincronizar al instante sus datos de entrenamiento con MyFitnessPal®. Una vez que tenga una cuenta, sus entrenamientos se cargarán a Bowflex Connect™ inmediatamente después de un entrenamiento a través de su dispositivo con Bluetooth® Smart.

2. Para sincronizar sus datos de entrenamiento con MyFitnessPal®, elija la opción Menú en el margen superior izquierdo de la página web y elija la opción “Sync to MyFitnessPal®” (Sincronizar con MyFitnessPal®).

   Nota: Bowflex Connect™ sincronizará automáticamente sus entrenamientos con MyFitnessPal® después de la sincronización inicial.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable de los manubrios. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero sin demasiada tensión ni holgura. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca

La supervisión de su frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad de su ejercicio. Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR, por sus siglas en inglés) están instalados para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola también puede leer señales de HR de telemetría provenientes de un transmisor de banda de pecho para frecuencia cardíaca que funcione en el rango de 4,5 a 5,5 kHZ.

Nota: La banda de pecho para frecuencia cardíaca debe ser una banda para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las bandas de pecho para frecuencia cardíaca codificadas de POLAR® como las bandas de pecho POLAR® OwnCode® no funcionarán con este equipo.)

Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

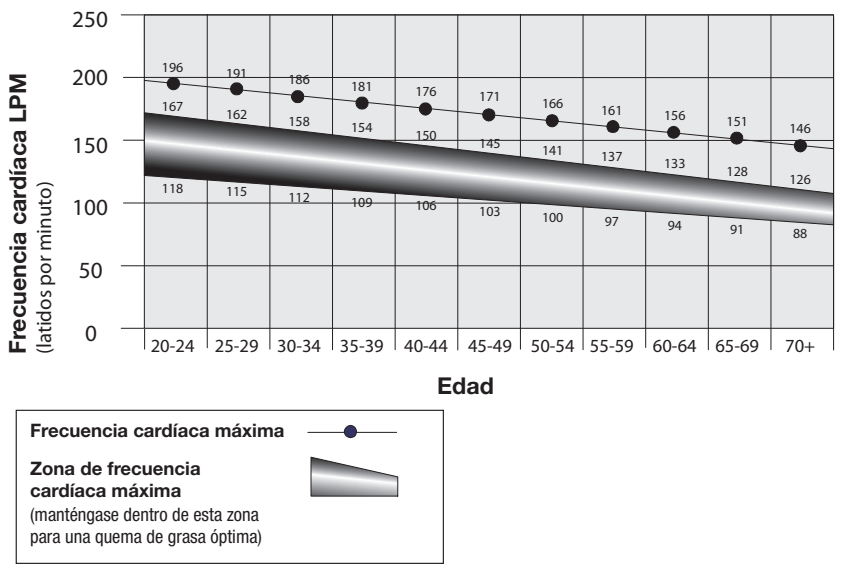
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por sus siglas en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Fundamentos de acondicionamiento físico

Frecuencia

Para mantener una buena salud, perder peso y mejorar la resistencia cardiovascular, use la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer® un mínimo de 3 veces por semana, 14 minutos cada día.

Si el ejercicio es algo nuevo para usted (o si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 14 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejercítese de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 14 minutos.

Si su agenda es muy ajetreada y no puede acomodar 14 minutos de ejercicio continuo en su día, pruebe acumular 14 minutos mediante la realización de varios entrenamientos más cortos en el mismo día. Por ejemplo, 7 minutos en la mañana y 7 minutos en la tarde. Esta puede ser una forma grandiosa de comenzar su entrenamiento cardiovascular si la actividad vigorosa es algo nuevo para usted.

Para lograr mejores resultados, combine sus entrenamientos de la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer® con un programa de entrenamiento de fuerza de un gimnasio para el hogar Bowflex® o unas pesas Bowflex® SelectTech®, y siga la Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex® de este manual.

Constancia

Las agendas laborales ajetreadas, las obligaciones familiares y los quehaceres cotidianos pueden dificultar el acomodo del ejercicio regular en su vida. Pruebe los siguientes consejos para aumentar sus posibilidades de éxito:

Programe sus entrenamientos de la misma manera que programa reuniones o citas. Seleccione días y horas específicos cada semana y no cambie sus horas de entrenamiento a menos que sea absolutamente necesario.

Comprométase con un familiar, amigo o cónyuge y anímense mutuamente para mantener el rumbo cada semana. Déjense mensajes con recordatorios amigables para ser constantes y hacerse responsables el uno del otro.

Haga que sus entrenamientos sean más interesantes alternando entre entrenamientos de estado constante (velocidad única) y entrenamientos por intervalos (velocidad variable). La máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer® es aún más divertida cuando le agrega este tipo de variedad.

Indumentaria

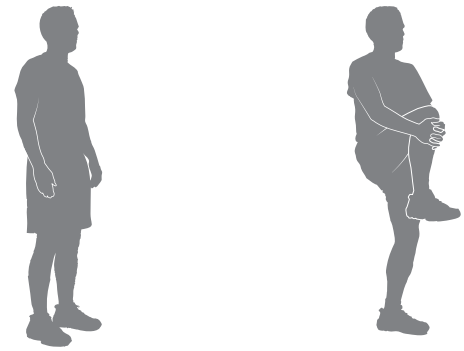
Es importante usar calzado y ropa adecuados, seguros y cómodos al usar la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer®, incluidos:

- Zapatillas deportivas para caminar o correr con suela de goma.
- Ropa de ejercicio que le permita moverse con libertad y mantenerse cómodamente fresco.
- Suspensorios que le brinden estabilidad y comodidad.
- Botella de agua para hidratarse constantemente e idónea para sesiones de ejercicio.

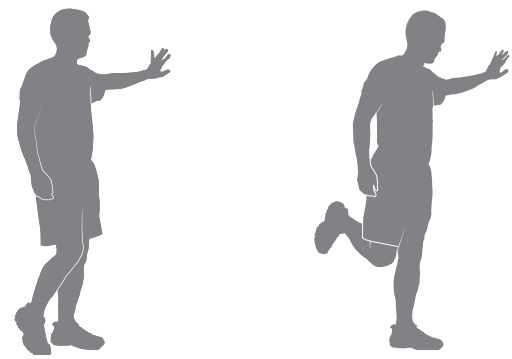
Calentamiento *

Antes de usar la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer®, contemple la realización de estos estiramientos dinámicos de calentamiento que le ayudarán a preparar su cuerpo para el entrenamiento:

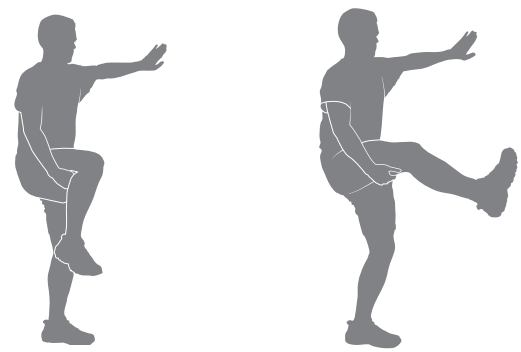
Abrazo dinámico de rodilla
Párese con los pies juntos. Lleve una rodilla adelante y levántela hacia el pecho. Rodee la espinilla con sus manos y acerque la rodilla al pecho. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



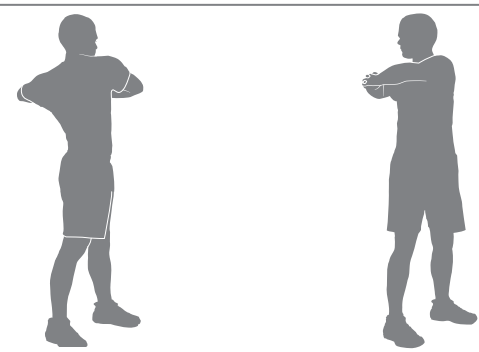
Flexión dinámica de rodilla
Párese con los pies juntos. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Levante el talón de un pie hacia los glúteos. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Patada dinámica de rodilla
Párese erguido y sostenga una pierna arriba con las manos a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flectada. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Enderece la rodilla hasta donde le resulte cómodo. Termine el estiramiento flectando la rodilla. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.

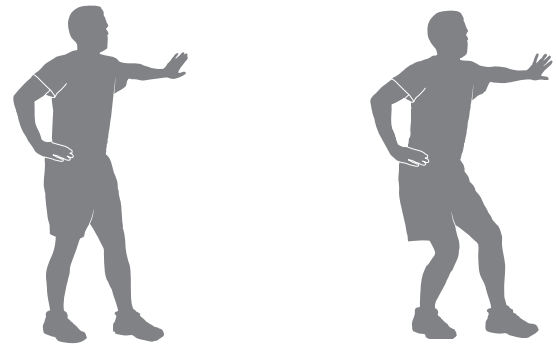


Giro dinámico
Párese con los pies separados al ancho de los hombros. Flecte los codos; abra los brazos hacia los lados. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro hasta donde le resulte cómodo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.

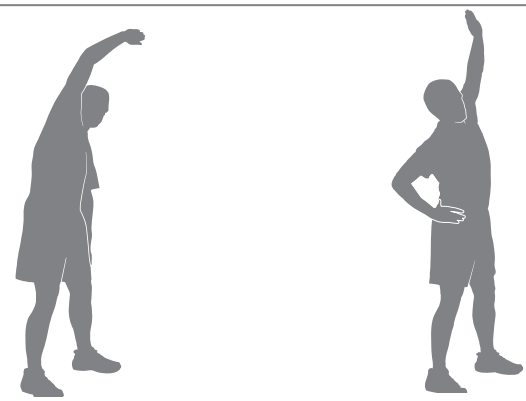


***** Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

Presión dinámica de talón con rodilla flectada
Párese con un pie adelante y un pie atrás, separados al ancho de la cadera y con los pies apuntando hacia adelante. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Flecte ambas rodillas apoyando el peso en el talón de más atrás. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna. Apóyese en una pared o sosténgase de algo para mantener el equilibrio, si es necesario.



Extensión dinámica lateral
Párese con los pies separados, las rodillas ligeramente flectadas y los brazos a los lados del cuerpo. Extienda una mano por encima de la cabeza e inclínese hacia el lado opuesto. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Luego extienda la otra mano hacia el lado opuesto. Use el otro brazo para apoyar el peso del cuerpo sobre el muslo, si es necesario. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



Entrenamientos

Siga estas pautas para adoptar con facilidad un régimen semanal de ejercicios. Use su criterio o los consejos de su médico o profesional de atención médica para encontrar la intensidad y el nivel de sus entrenamientos.

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

El entrenamiento por intervalos y el de estado constante son dos tipos de entrenamiento que puede realizar en la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer®:

Entrenamientos de estado constante

Un entrenamiento de estado constante supone aumentar lentamente la velocidad de su entrenamiento hasta una velocidad exigente pero cómoda que pueda mantener durante la mayor parte de su entrenamiento. Un gran entrenamiento de estado constante sería elevar su frecuencia cardíaca a la zona cardíaca y de quema de grasa durante todo un entrenamiento. Por ejemplo, mantener un ritmo de 6 calorías quemadas por minuto durante el entrenamiento completo, salvo durante el calentamiento y el enfriamiento. Los entrenamientos de estado constante le ayudan a adquirir confianza, resistencia y constancia en el ejercicio, y son fundamentales para un programa de entrenamiento cardiovascular equilibrado.

Entrenamientos por intervalos

Un entrenamiento por intervalos supone ajustar la intensidad de su entrenamiento a duraciones específicas para aumentar y disminuir su ritmo respiratorio, frecuencia cardíaca y quema de calorías. Este tipo de entrenamiento le permite quemar más calorías que un entrenamiento estándar en un período de tiempo más corto. Con la pantalla del índice de quema de calorías, puede ajustar la intensidad de su entrenamiento rápidamente para lograr sus metas.

La máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer® combina 8 segmentos "ACTIVE" (Activos) y 8 segmentos "REST" (Descanso) para crear un entrenamiento por intervalos. Durante un segmento "ACTIVE" (Activo), llegue a un nivel de alta quema de calorías que pueda repetirse durante 8 segmentos. Durante los segmentos "REST" (Descanso), permítase disminuir la intensidad y prepararse para el próximo segmento "ACTIVE" (Activo). Estos cambios extremos de intensidad, además de llevar su cuerpo al agotamiento, brindan los mayores beneficios del entrenamiento por intervalos.

Los entrenamientos por intervalos ofrecen variedad, ayudan a minimizar las lesiones por uso excesivo (que a veces se producen por realizar solo entrenamientos de estado constante), maximizan la quema de calorías y mejoran la condición física.

La máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex Max Trainer® está diseñada para amortiguar sus articulaciones y músculos, y los entrenamientos por intervalos y de estado constante deben sentirse mucho más cómodos que caminar o correr al aire libre sobre una superficie dura o en una cinta para correr.

Índice posterior a la quema de calorías

Al final de un entrenamiento por intervalos intenso, su cuerpo necesitará energía adicional para reponer las reservas de su organismo. Esta cantidad de energía adicional que su organismo utilizará es el índice posterior a la quema de calorías, o exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC, por sus siglas en inglés). El nivel de esta necesidad energética adicional de su cuerpo se relaciona directamente con muchos factores. Algunos factores son su nivel de condición física, el nivel de intensidad del entrenamiento por intervalos, la duración de la carencia de oxígeno durante el entrenamiento y las exigencias físicas durante la fase de recuperación.

En resumen, su organismo quemará más calorías durante horas después de su entrenamiento. En consecuencia, después de un entrenamiento por intervalos MAX intenso, quizá sienta los efectos correspondientes durante horas posteriores.

Registro de entrenamiento

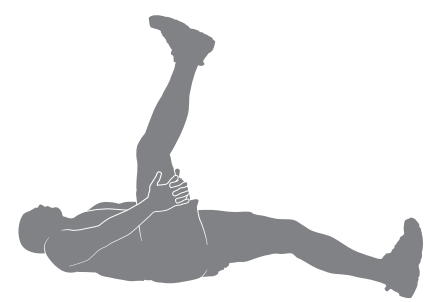
Use este registro para hacer un seguimiento de sus entrenamientos y su progreso. Dicho seguimiento de sus entrenamientos le ayuda a mantenerse motivado y a lograr sus metas.

Fecha	Calorías	Índice de quema de calorías (promedio)	Tiempo	RPM (promedio)	Frecuencia cardíaca (promedio)	Nivel (promedio)

Enfriamiento *

Cuando termine de usar la máquina de ejercicio cardiovascular, contemple realizar estos estiramientos de relajación que le ayudarán a su cuerpo a recuperarse del entrenamiento y lograr mayor flexibilidad:

Levantamiento de pierna tendido
Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas ligeramente flectadas. Levante una pierna hacia el cielo, manteniendo la rodilla recta. Apoye las manos (o una cinta) alrededor del muslo y acerque la pierna a la cabeza. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso y no arquee la columna.



Flexión de rodilla tendido de costado
Tiéndase en el piso sobre un costado del cuerpo y apoye la cabeza sobre el brazo inferior. Flecte la rodilla superior y sostenga el tobillo con la mano del mismo lado; luego tire del talón hacia los glúteos. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Tiéndase sobre el otro costado y repita el estiramiento con la otra pierna. Recuerde mantener las rodillas muy cercanas.

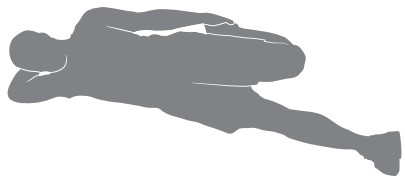
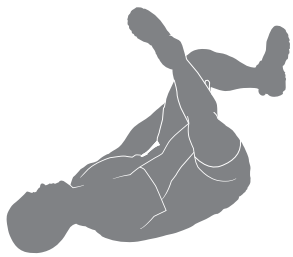


Figura cuatro tendido
Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas flectadas. Apoye un pie cruzado sobre el muslo de la pierna opuesta en la posición que forma un cuatro. Alcance la pierna en el piso y tírela hacia el pecho. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso.



Giro sentado
Siéntese en el piso y extienda las piernas rectas frente al cuerpo con las rodillas ligeramente flectadas. Apoye una mano en el piso detrás del cuerpo y la otra mano cruzada sobre el muslo. Gire la parte superior del cuerpo hasta donde le resulte cómodo hacia un lado. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en el otro lado.

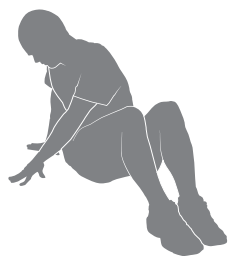
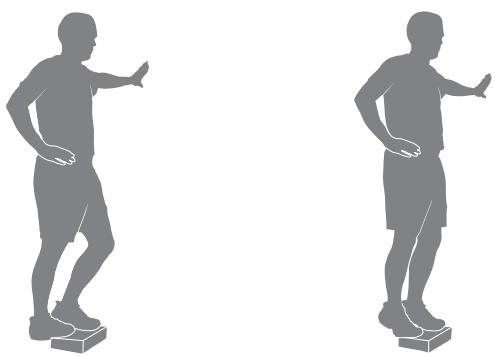


Figura cuatro sentado
Siéntese en el piso y extienda una pierna recta frente al cuerpo. Apoye el pie de la otra pierna cruzado sobre el muslo en la posición que forma un cuatro. Mueva el pecho hacia las piernas, girando en la cadera. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita en la otra pierna. Use los brazos para sostener la espalda.

Descenso dinámico de talón
Apoye la parte delantera de un pie sobre el borde de un peldaño o una escalera. Apoye el otro pie ligeramente en frente. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Baje el talón del pie de atrás hasta donde le resulte cómodo, manteniendo la rodilla recta. Termine el estiramiento levantando el talón hasta la altura que le resulte cómoda. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



***** Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

- Tres veces por semana durante 15 minutos diarios aproximadamente.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

Nota: Si el ejercicio es algo nuevo para usted (o si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 15 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejercítese de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 15 minutos.

Intensidad del entrenamiento

Para aumentar la intensidad del entrenamiento:

- Aumente la exigencia para aumentar la cantidad de revoluciones de los pedales por minuto
- Coloque sus pies más cerca de la parte posterior de los pedales
- Aumente el nivel de intensidad y mantenga la constancia de sus RPM, o también auméntelas
- Utilice la partes alta y baja de su cuerpo a niveles diferentes
- Cambie el lugar de asimiento de los manubrios superiores para ejercitar otras zonas de la parte alta de su cuerpo

Colocación de las manos (elección del asimiento)

La máquina de ejercicios tiene manubrios superiores que permiten toda una serie de ejercicios de la parte alta del cuerpo. Al empezar, coloque sus manos donde sienta más comodidad y estabilidad sobre los manubrios superiores. A medida que avance en su rutina de condición física, cambie la colocación de sus manos para dirigirse a grupos musculares diferentes.

Para hacer ejercicio en esta máquina, se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.

Los manubrios estáticos también pueden usarse para agregar estabilidad y que usted concentre su entrenamiento más en las piernas.

Cómo subir y bajar de la máquina

Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Para evitar posibles lesiones graves, tome los manubrios estáticos para estabilizarse.

Asegúrese de que no haya nada debajo de los pedales o en el ventilador de resistencia de aire antes de mover algo de la máquina.

Para subir a su máquina de entrenamiento:

1. Mueva los pedales hasta que el más cercano a usted esté en la posición más baja.
2. Tome los manubrios estáticos debajo del ensamblaje del botón de la consola.
3. Mientras se estabiliza con los manubrios estáticos, suba al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

Nota: El "descenso máximo" ocurre cuando el usuario no puede comenzar un entrenamiento debido a que los pedales no se mueven. En ese caso, sujete con cuidado los manubrios estáticos y aplique su peso sobre el talón del pie más elevado. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.

Para bajar de la máquina de entrenamiento:

1. Mueva el pedal del que desea bajarse a la posición más alta y detenga la máquina completamente.

⚠ Esta máquina no cuenta con una rueda libre. La velocidad de los pedales se debe reducir de manera controlada.

2. Tome los manubrios estáticos debajo de la consola para estabilizarse.
3. Mientras apoya su peso en el pie más bajo, mueva su pie superior hacia el exterior de la máquina y apóyelo en el piso.
4. Bájese de la máquina y suelte los manubrios estáticos.

Inicio

1. Instale la máquina de ejercicios en su área de entrenamiento.

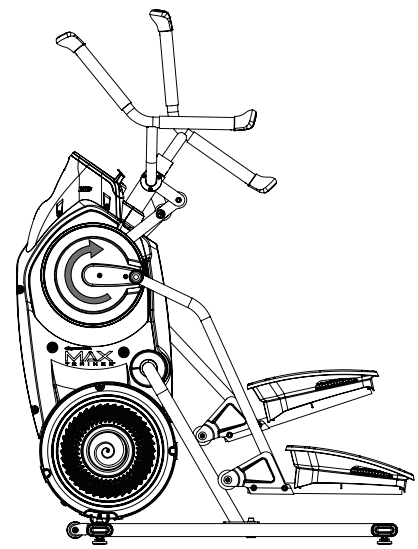
⚠ Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se puede usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina en forma segura.

2. Asegúrese de que no haya ningún objeto debajo de los pedales ni en el ventilador de resistencia de aire. Asegúrese de que estén despejados.
3. Conecte el cable de alimentación a la máquina y a un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra.
4. Si utiliza el monitor de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de la banda de pecho.
5. Para subirse a la máquina, mueva los pedales hasta que el más cercano a usted esté en la posición más baja.

⚠ Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

Tenga en cuenta que los pedales y los manubrios están conectados y que cuando cualquiera de estas piezas se mueve, la otra lo hace también. Para evitar posibles lesiones graves, tome los manubrios estáticos para estabilizarse.



6. Tome los manubrios estáticos debajo del ensamblaje del botón de la consola.
7. Mientras se estabiliza con los manubrios estáticos, suba al pedal más bajo y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

   Nota: El "descenso máximo" ocurre cuando el usuario no puede comenzar un entrenamiento debido a que los pedales no se mueven. En ese caso, sujete con cuidado los manubrios estáticos y aplique su peso sobre el talón del pie más elevado. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.

8. Presione el botón USER (Usuario) para elegir el perfil de usuario deseado.
9. Presione el botón START (Inicio) para comenzar un entrenamiento de inicio rápido. El entrenamiento de inicio rápido le ayudará a familiarizarse con el funcionamiento de su máquina Bowflex Max Trainer® y la forma en que responde a los ajustes del nivel de resistencia y el índice de quema de calorías.

   Nota: Al hacer funcionar la máquina Bowflex Max Trainer®, asegúrese de que las patas se estén moviendo en el sentido mostrado en la cubierta de la biela.

Cuando esté listo para un entrenamiento con la máquina Bowflex Max Trainer®, asegúrese de programar su perfil de usuario (consulte la sección "Editar un perfil de usuario") antes de comenzar el entrenamiento MAX. Los índices de quema de calorías objetivo sugeridos se basan en sus ajustes de perfil de usuario.

Modo de encendido/reposo (pantalla WELCOME [Bienvenido])

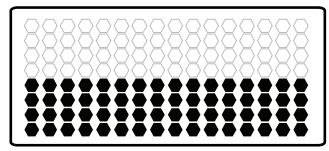
La consola ingresará al modo de encendido/reposo si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una señal del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, esta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Programa manual (Quick Start [de inicio rápido])

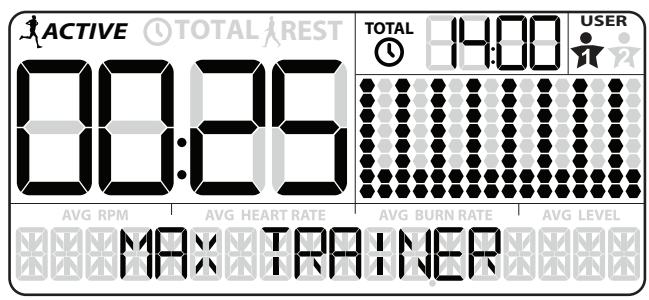


El programa de entrenamiento manual es un entrenamiento abierto que lleva una cuenta de su tiempo total y le permite asumir el control absoluto. La pantalla del perfil de entrenamiento muestra el índice de quema de calorías objetivo del programa manual.

1. Párese en la máquina.
2. La consola mostrará la pantalla WELCOME (Bienvenido). Presione el botón USER (Usuario) para elegir el perfil de usuario.

   Nota: Durante el entrenamiento, la consola mostrará el rango LED objetivo según los ajustes del perfil de usuario elegidos.
3. Presione el botón START/ENTER (Inicio/Enter) para iniciar el programa de entrenamiento manual.
4. Cuando haya finalizado el entrenamiento, deje de pedalear y presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para colocar el entrenamiento en pausa. Presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) nuevamente para concluir el entrenamiento.

Programa de Entrenamiento por Intervalos MAX



El Programa de Entrenamiento por Intervalos MAX es un entrenamiento que alterna entre ráfagas intensas de producción energética ("ACTIVE" [Activo]) y un período de tiempo de menor ritmo para recuperar el aliento ("REST" [Descanso]), los cuales se repiten en ocho ciclos.

1. Párese en la máquina.
2. Presione el botón USER (Usuario) para elegir el perfil de usuario.

   Nota: Durante el entrenamiento, la consola mostrará el rango LED objetivo según los ajustes del perfil de usuario elegidos.
3. Presione el botón MAX Interval (Entrenamiento por intervalos MAX).

   Nota: La pantalla del perfil de entrenamiento ajustará el perfil del índice de quema de calorías a las configuraciones del usuario.
4. El entrenamiento comenzará con una cuenta regresiva sonora a medida que la aguja de la pantalla del índice de quema de calorías recorra la pantalla y se detenga en el índice de quema de calorías actual. Los LED del índice de quema de calorías objetivo también se activarán y subirán al índice de quema de calorías recomendado.

   El primer segmento de entrenamiento es un intervalo "ACTIVE" (Activo) que dura menos tiempo. Esfuércese de manera segura para que la pantalla del índice de quema de calorías llegue al índice de quema de calorías objetivo (LED de color rojo) y manténgalo en el rango hasta que el tiempo llegue a 00:00.

   Nota: El rango LED objetivo se ofrece solo una sugerencia de objetivo. El rango de 5 LED ofrece un objetivo menor y permite a un usuario avanzar a los LED más altos del rango a medida que aumenta su nivel de condición física. Para cambiar el rango LED objetivo, ajuste la intensidad del intervalo actual con los botones de aumento de la intensidad o disminución de la intensidad.

   En los últimos 3 segundos del entrenamiento "ACTIVE" (Activo), la consola comenzará una cuenta regresiva sonora.
5. A medida que el tiempo del intervalo llegue a "00:00", la consola emitirá la tercera confirmación sonora e iniciará el siguiente segmento del entrenamiento: un segmento "REST" (Descanso).

   El rango LED objetivo cambiará de rojo a verde y recorrerá un índice de quema de calorías reducido. Durante el intervalo REST (Descanso), continúe el entrenamiento, pero a una intensidad menor.

   En los últimos 3 segundos del entrenamiento "REST" (Descanso), la consola comenzará una cuenta regresiva sonora. El intervalo está a punto de cambiar de un intervalo "REST" (Descanso) a uno "ACTIVE" (Activo) otra vez.
6. A medida que el tiempo del intervalo llegue a "00:00", la consola emitirá una confirmación sonora y cambiará al siguiente segmento "ACTIVE" (Activo).

   El cambio de los segmentos de "ACTIVE" (Activo) a "REST" (Descanso) se repetirá por un total de 8 ciclos durante el entrenamiento.

7. Cuando haya concluido el último segmento "REST" (Descanso), la consola mostrará la leyenda "WORKOUT COMPLETE" (Entrenamiento completo); enseguida, mostrará los resultados del entrenamiento. La consola mostrará el tiempo total de los intervalos "ACTIVE" (Activos) además del TOTAL TIME (Tiempo total). Si no se ingresan datos durante 5 minutos, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad.

   Nota: Si un entrenamiento por intervalos se interrumpe antes de que se hayan terminado todos los 16 segmentos, la consola solo mostrará el último segmento terminado en el perfil del programa.

Cómo cambiar el tiempo del intervalo durante un entrenamiento por intervalos MAX

Durante un entrenamiento por intervalos MAX, el tiempo del intervalo actual ("ACTIVE" [Activo] o "REST" [Descanso]) se puede ajustar al presionar los botones de aumento/disminución de TIME (Tiempo). El ajuste también influirá sobre todos los intervalos similares que queden en el entrenamiento (8 de cada tipo por entrenamiento).

Nota: Los botones de aumento/disminución de TIME se ajustan por aumentos de 5 segundos durante un entrenamiento.

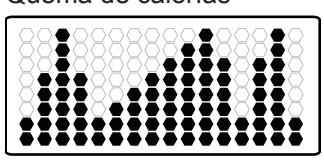
Ejemplo: Si el tiempo se aumenta 5 segundos durante el cuarto intervalo "ACTIVE" (Activo), el TOTAL TIME (Tiempo total) aumentará 20 segundos (5 segundos agregados a los cuatro intervalos "ACTIVE" (Activos) restantes.

Programas de entrenamiento

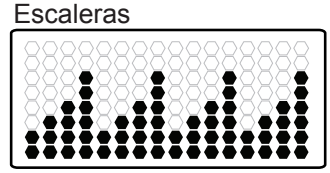
Los programas de entrenamiento se organizan en dos estilos diferentes de entrenamientos: Entrenamientos estándar y entrenamientos SMART.

ENTRENAMIENTOS ESTÁNDAR

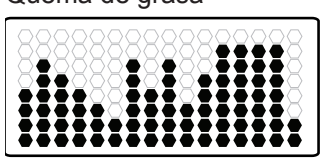
Quema de calorías



Escaleras



Quema de grasa



Los entrenamientos estándar muestran el perfil del progreso de los niveles de resistencia del programa. Cada columna del perfil muestra un segmento de entrenamiento. Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia. Cada columna de un entrenamiento estándar corresponde a 1 minuto (entrenamiento de 16 minutos).

La columna intermitente muestra su intervalo actual. La consola ajustará el nivel de resistencia a la pantalla del perfil de entrenamiento.

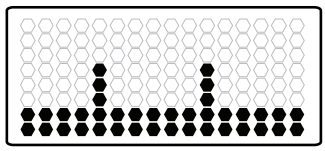
Nota: Si el nivel de resistencia se cambia durante un entrenamiento, el perfil del programa de entrenamiento también cambiará.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO SMART

Los entrenamientos SMART muestran el perfil del progreso del índice de quema de calorías del programa. Cada columna del perfil muestra un segmento de entrenamiento. Cuanto más alta sea la columna, mayor será el índice de quema de calorías. La consola ajustará el nivel de resistencia para ayudar al usuario a alcanzar el índice de quema de calorías objetivo.

Nota: La pantalla del perfil de entrenamiento ajustará el perfil del índice de quema de calorías a las configuraciones del usuario.

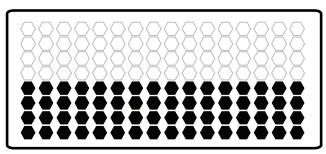
Meta de calorías



El entrenamiento de la meta de calorías se basa en las calorías quemadas durante un entrenamiento. La consola asigna un valor de calorías a cada uno de los 16 segmentos según el índice de quema de calorías de cada segmento. Durante un entrenamiento, cuando el usuario ha quemado el valor de calorías asignado del segmento actual, el entrenamiento cambia al segmento siguiente. Al final del entrenamiento, se habrán terminado los 16 segmentos, y el total de calorías quemadas coincidirá con la meta de calorías.

Nota: Si el índice de quema de calorías se cambia durante un entrenamiento, quizá se ajuste el tiempo de cada segmento restante en vista del nuevo nivel del índice de quema de calorías.

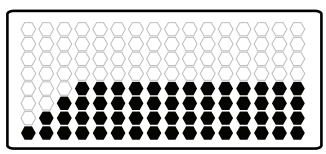
Estado constante



El programa de entrenamiento de estado constante es un entrenamiento abierto que cuenta el tiempo de entrenamiento total. Dado que las r.p.m. podrían fluctuar durante un entrenamiento, la consola ajustará el nivel de resistencia para mantener al usuario dentro del rango del índice de quema de calorías objetivo.

Nota: En vista del diseño abierto del entrenamiento de estado constante, solo puede ajustarse durante un entrenamiento.

Prueba de estado físico



La prueba de estado físico mide las mejorías del nivel de su estado físico. La prueba compara su producción de energía con su frecuencia cardíaca. A medida que mejore su nivel de estado físico, su producción de energía aumentará a una determinada frecuencia cardíaca.

Nota: Para funcionar correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) o el monitor de frecuencia cardíaca (HRM).

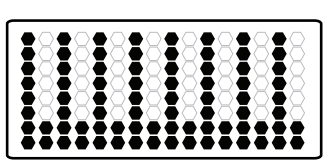
La consola usará los valores de edad y peso correspondientes al perfil de usuario seleccionado para calcular su puntaje de estado físico.

Comience el entrenamiento y sostenga los sensores de frecuencia cardíaca. El entrenamiento comienza con un índice de quema de calorías objetivo que aumenta con cada columna. Mantenga de forma segura su índice de quema de calorías actual en el rango del índice de quema de calorías objetivo, y aumente su frecuencia cardíaca. El índice de quema de calorías objetivo sigue aumentando automáticamente hasta que su frecuencia cardíaca alcanza la “zona de prueba”. Esta zona se procesa de manera individualizada como un valor cercano al 75 % de la frecuencia cardíaca máxima de su perfil de usuario. Cuando usted alcanza la zona de prueba, la máquina mantiene constante el índice de quema de calorías durante 3 minutos. Esto le permite conseguir una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se mantiene constante). Al final de los 3 minutos, la consola mide su frecuencia cardíaca y la producción de energía. Estos números, junto con la información acerca de su edad y peso, se procesan para producir un “puntaje de estado físico”.

Nota: Los puntajes de la prueba de estado físico solo deben compararse con sus puntajes anteriores y no con otros perfiles de usuario.

Compare los puntajes de su estado físico para ver su mejoría.

Programa por Intervalos SMART MAX



El Programa por Intervalos SMART MAX es el Programa de Entrenamiento por Intervalos MAX en el que la consola cambia el nivel de resistencia para el usuario. Para llevar al usuario al rango del índice de quema de calorías objetivo, la consola ajustará el nivel de resistencia según las r.p.m. actuales.

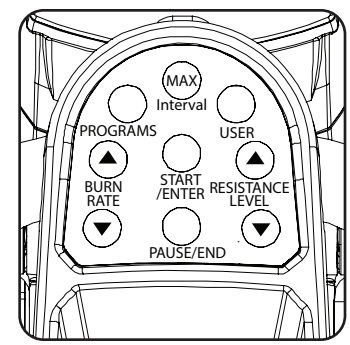
Durante un entrenamiento, la consola intenta guiar al usuario al rango del índice de quema de calorías objetivo seleccionado. Si el usuario está por encima del índice de quema de calorías objetivo, la consola disminuirá el nivel de resistencia. Si el usuario está por abajo del índice de quema de calorías objetivo, la consola aumentará el nivel de resistencia.

Se pueden personalizar los intervalos de tiempo y los niveles del índice de quema de calorías.

Para iniciar un programa de entrenamiento:

1. Párese en la máquina.
2. Presione el botón PROGRAMS (Programas) hasta que elija el programa de entrenamiento deseado.
3. Presione el botón START/ENTER (Inicio/Intro) para iniciar el programa de entrenamiento elegido.
4. Cuando haya finalizado el entrenamiento, deje de pedalear y presione PAUSE/END (Pausa/Fin) para colocar el entrenamiento en pausa. Presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin) nuevamente para concluir el entrenamiento.

Modo de pausa/resultados



Para interrumpir un entrenamiento:

1. Deje de pedalear y presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para hacer una pausa en el entrenamiento.

Nota: La consola se interrumpirá automáticamente si no hay ninguna señal de RPM durante 5 minutos.

2. Para continuar su entrenamiento, presione START/ENTER o comience a pedalear.

Al estar en pausa, la pantalla de la consola mostrará la leyenda "WORKOUT PAUSED" (Entrenamiento en pausa); enseguida, parpadearán los valores de entrenamiento.

Si el entrenamiento no se reanuda o si se presiona el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto), el entrenamiento mostrará la leyenda “WORKOUT COMPLETE” (Entrenamiento completo) y se muestran los valores de resultado (calorías totales, tiempo total, r.p.m. promedio, índice de quema de calorías promedio, frecuencia cardíaca promedio y nivel promedio). Si se trata de un entrenamiento por intervalos MAX, la consola también mostrará el tiempo total del intervalo “ACTIVE” (Activo).

Si no se ingresan RPM durante 5 minutos, la consola entrará automáticamente al modo de encendido/reposo.

Editar un perfil de usuario

Para una mayor precisión de la cuenta de calorías y la quema de calorías objetivo, debe personalizarse el perfil de usuario.

1. Presione el botón USER (Usuario) para elegir su perfil de usuario (Usuario 1 o Usuario 2).
2. Mantenga presionado el botón USER (Usuario) durante 3 segundos para comenzar el modo “Editar usuario”.
3. La consola mostrará el indicador AGE (Edad) con el valor de edad predeterminado (“32”). Use los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor y presione START/ENTER (Intro) para configurar el valor.
4. La consola mostrará el indicador GENDER (Género) con el valor de género predeterminado (“FEMALE” [Hembra]). Use los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor y presione START/ENTER (Intro) para configurar el valor.
5. La consola mostrará el indicador UNITS (Unidades) con el valor de unidades predeterminado (“LBS” [lb]). Use los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor y presione START/ENTER (Intro) para configurar el valor.

6. La consola mostrará el indicador WEIGHT (Peso) con el valor de peso predeterminado (“160”). Use los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor y presione START/ENTER (Intro) para configurar el valor.
7. La consola mostrará el indicador HEIGHT (Estatura) con el valor de estatura predeterminado (“60 INCHES” [60 pulgadas]). Use los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor y presione START/ENTER (Intro) para configurar el valor.
8. La consola mostrará el indicador RESET SETTINGS (Restablecer configuraciones) con el valor predeterminado (“NO”). Use los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor y presione START/ENTER (Intro) para aceptar el valor. Todas las configuraciones de entrenamiento correspondientes al usuario se restablecerán a las configuraciones predeterminadas.
9. La consola mostrará el indicador RESET USER (Restablecer usuario) con el valor predeterminado (“NO”). Use los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor y presione START/ENTER (Intro) para aceptar el valor. Todos los resultados del entrenamiento y las configuraciones correspondientes al usuario se borrarán con un reinicio.

Personalice el Programa por Intervalos MAX (y SMART MAX)

Los tiempos de los intervalos y los niveles del índice de quema de calorías se pueden ajustar en el Programa por Intervalos MAX. Los valores ajustados se establecerán como las configuraciones predeterminadas para entrenamientos futuros.

1. Súbase a la máquina.
2. Mantenga presionado el botón MAX Interval (Entrenamiento por intervalos MAX) durante 3 segundos.
3. La consola mostrará el tiempo del intervalo “ACTIVE” (Activo), con un parpadeo. También parpadearán los segmentos ACTIVE (Activos) de la pantalla del perfil. Presione los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el tiempo del intervalo “ACTIVE” (Activo).

   Nota: Los intervalos se limitan a un máximo de 10:00 por cada tipo (“ACTIVE” [Activo] o “REST” [Descanso]), y todo el entrenamiento se limita a un máximo de 99:04 minutos.
4. Presione el botón START/ENTER (Inicio/Intro) para configurar el valor mostrado.
5. La consola mostrará el índice de quema de calorías “ACTIVE” (Activo) ajustado a las configuraciones del usuario, con un parpadeo. Presione los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el nivel del índice de quema de calorías “ACTIVE” (Activo).
6. Presione el botón START/ENTER (Inicio/Intro) para configurar el valor mostrado.
7. Ahora se muestra el tiempo del intervalo “REST” (Descanso), con un parpadeo, junto con los demás segmentos de la pantalla del perfil. Presione los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el tiempo del intervalo “REST” (Descanso).
8. Presione el botón START/ENTER (Inicio/Intro) para configurar el valor mostrado.
9. La consola mostrará el índice de quema de calorías “REST” (Descanso) ajustado a las configuraciones del usuario, con un parpadeo. Presione los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el nivel del índice de quema de calorías “REST” (Descanso).
10. Presione el botón START/ENTER (Inicio/Intro) para configurar el valor mostrado.

Nota: Este procedimiento también funciona con el Programa por Intervalos SMART MAX. Los valores predeterminados del entrenamiento se pueden restablecer en las configuraciones del perfil de usuario.

Personalización de las metas de entrenamiento

Pueden ajustarse las metas de entrenamiento (tiempo y calorías) para los entrenamientos estándar y por intervalos. Una vez cambiados, los nuevos valores se convertirán en los predeterminados para los entrenamientos futuros.

Pueden ajustarse las metas de entrenamiento (tiempo y calorías) para los entrenamientos estándar y de meta de calorías. Una vez cambiados, los nuevos valores se convertirán en los predeterminados para los entrenamientos futuros.

1. Súbase a la máquina.
2. Presione el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se elija el programa deseado.
3. Mantenga presionado el botón PROGRAMS (Programas) durante 3 segundos.
4. Presione los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para ajustar el valor mostrado.

   Valores predeterminados:

Quema de calorías, quema de grasa y escaleras:	16 minutos
Meta de calorías:	300 calorías

5. Presione START/ENTER (Inicio/Intro) para configurar el valor mostrado.
6. La consola mostrará el programa elegido con el valor ajustado del tiempo total o de calorías.

   Nota: Los valores predeterminados del entrenamiento se pueden restablecer desde las configuraciones del perfil de usuario.

Modo de configuración de la consola

El modo de configuración de la consola le permite controlar los ajustes de sonido o ver las estadísticas de mantenimiento (horas de funcionamiento totales y versión del software).

1. Para ingresar al modo de configuración de la consola, mantenga presionados simultáneamente los botones de aumento del índice de quema de calorías y PAUSE/END (Pausa/Fin) durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido.

   Nota: Presione PAUSE/END (Pausa/Fin) para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La pantalla de la consola muestra el indicador de configuraciones de sonido con la configuración actual. Presione los botones de aumento del índice de quema de calorías o disminución del índice de quema de calorías para cambiar entre las configuraciones de “OFF” (Apagado) y “1” a “7”. Una configuración de 7 es el nivel de sonido más alto.
3. Presione START/ENTER (Intro) para configurar.
4. La pantalla de la consola muestra la estadística TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) correspondientes a la máquina.
5. Para ver el siguiente indicador, presione el botón START/ENTER (Intro).
6. La pantalla de la consola muestra el indicador de la versión del software.
7. Presione el botón START/ENTER (Intro) para salir del modo de configuración de la consola.

   La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Mantenimiento

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, solo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar el sudor de la máquina y la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

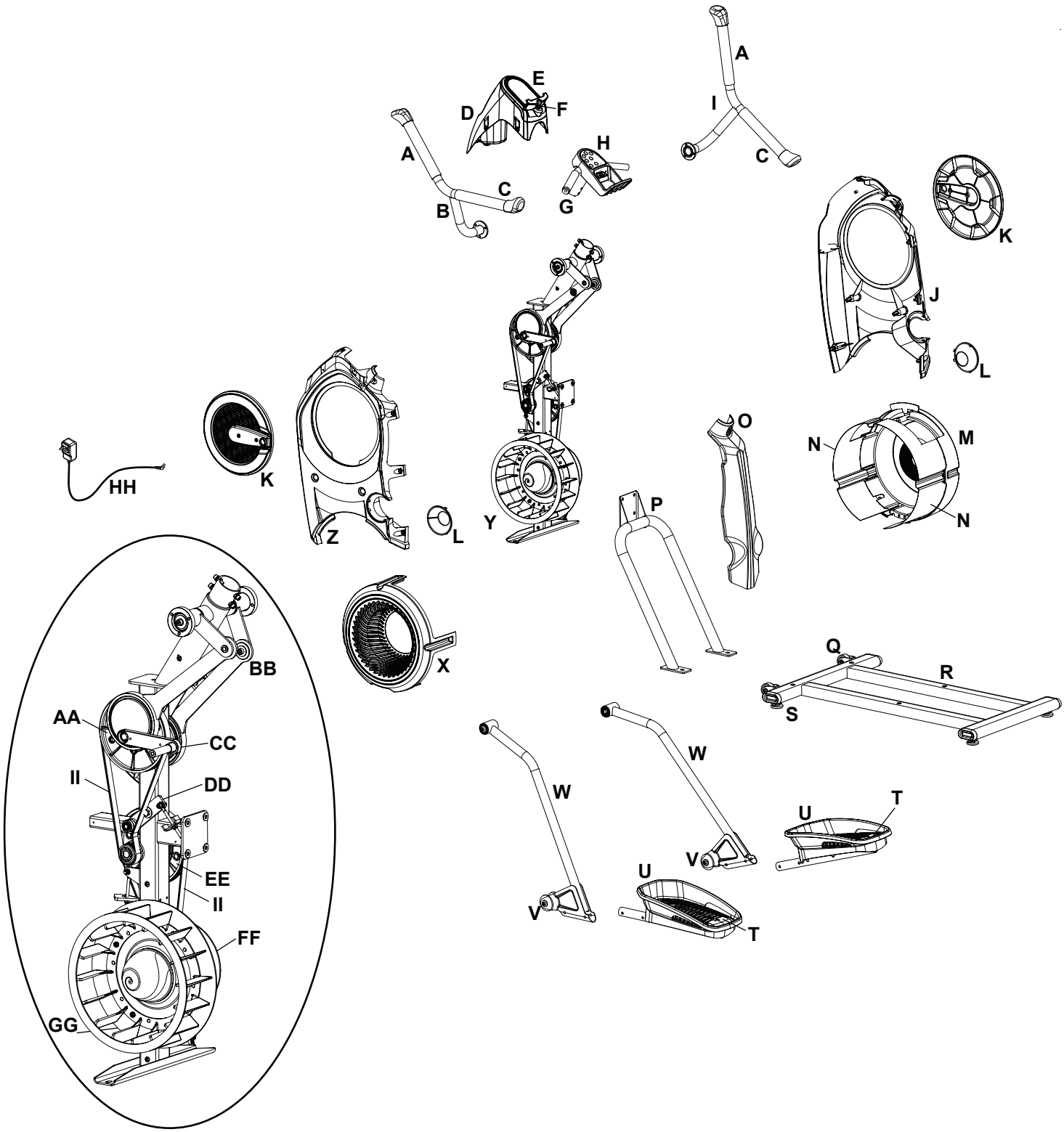
Semanalmente: Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre. Limpie los rieles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.

Nota: No use productos a base de petróleo.

Mensualmente o después de 20 horas: Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete según sea necesario.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo ni limpiador para autos. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Piezas para mantenimiento



A	Asimiento de asa superior	M	Cubierta, derecha de ventilador	S	Ensamblaje del ventilador
B	Manubrio, izquierdo	N	Encastres del ensamblaje del ventilador	Z	Cubierta, derecha
C	Asimiento de asa inferior	O	Cubierta, posterior	AA	Polea de transmisión, superior
D	Cable de la consola, superior	P	Ensamblaje del riel	BB	Ensamblaje del movimiento de brazos
E	Varilla de pivote de los brazos de la consola	Q	Rueda para transporte	CC	Biela
F	Altavoz	R	Estabilizador	DD	Tensionador
G	Manubrio, estático	S	Nivelador	EE	Polea de transmisión, inferior
H	Ensamblaje del botón de la consola	T	Encastre del reposapiés	FF	Placa trasera del ventilador
I	Manubrio, derecho	U	Reposapiés	GG	Sensor de velocidad (detrás del ventilador)
J	Cubierta, derecha	V	Rodillo	HH	Cable de alimentación
K	Cubierta de la biela	W	Pata		
L	Tapa	X	Cubierta, izquierda de ventilador		

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No enciende la pantalla/pantalla parcial/la unidad no enciende	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional.
La consola no responde cuando se presiona el botón	Ensamblaje del botón de la consola	Trate de obtener respuesta de la consola con otros botones.
	Revise la integridad del cable de datos del ensamblaje del botón de la consola a la consola	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Revise el ensamblaje del botón de la consola	Revise si hay signos visibles de que el ensamblaje del botón de la consola tenga algún daño. Reemplace el ensamblaje del botón de la consola en caso de estar dañado.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona, pero la HR telemétrica no aparece	Banda de pecho (opcional)	La banda debe ser compatible con "POLAR®" o no codificada. Asegúrese de que la banda esté directamente contra la piel y que el área de contacto esté húmeda.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (TV, microondas, etc.).
	Reemplace la banda de pecho	Si se elimina la interferencia y la HR no funciona, reemplace la banda.

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No hay lectura de velocidad/ RPM	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
	Componentes electrónicos de la consola	Si no se descubren problemas mediante las pruebas, comuníquese con Atención al Cliente.
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 5 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
Los pedales no se mueven	Ubicación de los pedales	Los pedales pueden estar en “descenso máximo”. Tome con firmeza los manubrios estáticos y aplique su peso a la rueda del pie que queda más alto. Mientras aún sujeta el manubrio estático, inclínese ligeramente hacia atrás aplicando más peso sobre el talón. Cuando los pedales comiencen a moverse, reanude el entrenamiento deseado.
El ventilador no gira	Revise si el ventilador tiene una obstrucción	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 5 minutos. Elimine el material del ventilador. De ser necesario, quite las cubiertas para ayudar en la eliminación.
La unidad se bambolea/no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste del nivelador	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Tornillería	Apriete firmemente toda la tornillería de los brazos de los pedales y los brazos del manubrio.

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
Los resultados del entrenamiento no se sincronizan con el dispositivo habilitado para Bluetooth	Máquina de ejercicios	Restablezca la máquina desconectando la alimentación eléctrica por 5 minutos.
	Modelo de máquina	Confirme que la máquina que usted tiene está habilitada para exportar datos mediante Bluetooth.
	Dispositivo habilitado para Bluetooth	Asegúrese de que Bluetooth haya sido habilitado en su dispositivo. Revise su dispositivo para asegurarse de que esté habilitado.

Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®

Presentación de información general

Bienvenido al Plan de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®. Este plan está diseñado para usarse con el equipo Bowflex® y ayudarlo a usted a lo siguiente:

- Bajar de peso y reducir grasa
- Mejorar su salud y su bienestar
- Aumentar su energía y vitalidad

Consult a physician before you start an exercise program or a new health and diet plan. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only. The heart rate displayed on the console is an approximation and should be used for reference only.

Al concentrarse en los tres elementos principales de la Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex®: calidad, equilibrio y constancia, podrá lograr la pérdida de peso y mantenerla, además de lograr sus metas de condición física para las próximas seis semanas y las posteriores.

- **Calidad:** Este plan hace hincapié en el consumo de más alimentos integrales y la obtención de la mayor cantidad de nutrientes posible de sus calorías. Al hacer que la mayor parte de su dieta provenga de alimentos de un solo ingrediente (por ejemplo, frutas, verduras, pescado, proteínas sin grasa, huevos, frijoles, nueces y granos integrales), usted obtendrá las vitaminas, los minerales, la fibra, la proteína y las grasas saludables que su organismo necesita.
- **Equilibrio:** Cada uno de los alimentos y los refrigerios de esta guía tiene una fuente de fibra o carbohidratos inteligentes, proteína y grasa saludable para mantener la constancia de sus niveles de energía durante el día e impulsar sus entrenamientos. Con este equilibrio, usted se sentirá satisfecho por más tiempo, lo cual es fundamental para la pérdida de peso.
- **Constancia:** Es importante para su metabolismo y su mente obtener aproximadamente la misma cantidad de calorías al día. Si usted se excede un día, no intente compensarlo el día siguiente con el ayuno o una reducción drástica de calorías. ¡Siga el plan para recuperar el rumbo!

Resultados y expectativas

Los resultados variarán según su edad, peso corporal al inicio y el nivel de ejercicio; sin embargo, en promedio, puede prever la pérdida de 1 a 3 lb (0.5 a 1.3 kg) a la semana, además de experimentar mayores niveles de energía.

Cinco consejos para el éxito a largo plazo

1. **Conserve un registro de alimentos** con niveles de apetito y consumo de agua. Hay registros de alimentos y aplicaciones móviles disponibles en www.myfitnesspal.com y www.loseit.com
2. **Pésese o mídase semanalmente**; no lo haga con mayor ni menor frecuencia. Lo mejor es pesarse semanalmente en lugar de hacerlo diariamente o cada dos días. Usted llevará un seguimiento de sus avances y de su régimen sin desanimarse si la báscula no se mueve durante unos días. Recuerde que el peso es solo un número y se ve influido por el aumento de masa muscular además de la pérdida de grasa. Generalmente, la forma en que la ropa se ajusta es un mejor indicador de los avances a medida que su cuerpo se adapta al ejercicio y los cambios nutricionales.
3. **Mida las porciones:** Para evitar el aumento de las porciones, utilice tazas o cucharas de medición para granos (arroz, pasta, cereal), frijoles, nueces, aceites y productos lácteos. Utilice la "Guía del tamaño de las porciones" para otros alimentos.
4. **Planee con anticipación:** Realice un plan semanal de sus comidas o registre sus alimentos con un día de anticipación. La planeación lo prepara para el éxito, especialmente en el caso de eventos sociales y el consumo en restaurantes.
5. **Practique sus hábitos deseados a largo plazo:** Es fácil justificar las elecciones deficientes de alimentación cuando solo se concentra en el corto plazo. Concéntrese en la satisfacción a largo plazo de una versión más saludable y estética de su cuerpo en lugar de la gratificación temporal derivada de los placeres.

Cómo utilizar esta guía

- **Consuma el desayuno como máximo 90 minutos después de despertarse en la mañana y equilibre sus comidas y refrigerios durante el día**
  - – No deje pasar más de 5 o 6 horas sin comer
  - – Si no está acostumbrado a desayunar, comience con una fruta pequeña y coma algo más 1 o 2 horas después. Su cuerpo se adapta a la falta del desayuno, pero tan pronto como comience a comer en la mañana y reduzca las porciones de la cena, se dará cuenta de que su apetito aumentará, ¡lo cual es una buena señal de que su metabolismo está funcionando!

- **Combine las opciones de las comidas**
  - Elija 1 opción del plan de comidas correspondiente (para hombre o para mujer) para el desayuno, la comida y la cena, y ponga atención al tamaño de las porciones
  - Elija 1 o 2 opciones de refrigerio por día
  - Tiene la opción de sustituir un refrigerio por un deleite menor a 150 calorías
  - Utilice el plan de comidas, las opciones muestra y la lista de víveres para crear sus propias comidas con más variedad
  - Puede cambiar cualquier tipo de proteína, verdura o carbohidrato inteligente por las opciones de comidas que se sugieren. Por ejemplo:
    - Pavo por atún
    - Cualquier pescado o marisco por pollo
    - Verduras cocidas en lugar de ensalada
- **Consuma sus calorías**
  - Reduzca las bebidas altas en calorías como el refresco, los jugos, las bebidas con cafeína y el alcohol
  - Consuma agua, té sin edulcorantes y café Consuma un mínimo de 64 oz (1.8 l) de agua al día para mantenerse bien hidratado
- **Si aún tiene hambre después de una comida o entre comidas:**
  - Beba un vaso de agua y espere 15 a 20 minutos. Muchas veces confundimos el hambre (¡o incluso el aburrimiento!) con la sed. Tolere las ganas iniciales de comer; algunas veces se desvanecerán.
  - Si aún está hambriento después de esperar 15 a 20 minutos, consuma un refrigerio o comida pequeña con frutas, verduras y proteína.

Si su meta es aumentar la masa muscular o la fuerza:

- Utilice el mismo plan de comidas, pero aumente el tamaño de las porciones en la misma proporción para aumentar el número total de calorías que consume diariamente. Por ejemplo, aumente el tamaño de las porciones de proteína y carbohidratos inteligentes en las comidas al 50 %. Otra opción consiste en agregar un refrigerio para satisfacer las necesidades de calorías en aumento de su organismo y aumentar la masa muscular y la fuerza.
- Para atender la nutrición posterior al entrenamiento, consuma uno de sus refrigerios como máximo 30 minutos después de haber concluido su entrenamiento. Asegúrese de combinar los carbohidratos, por ejemplo: fruta con proteína (yogur, leche o proteína en polvo) para estimular el aumento y la recuperación de los músculos. La leche con chocolate también es una gran opción.

Información general del plan de comidas

El plan de comidas para mujeres aporta aproximadamente 1 400 calorías, y el plan de comidas para hombres aporta aproximadamente 1 600 calorías de nutrición de alta calidad para ayudarlo a bajar de peso y sentirse bien, además de aprovechar al máximo sus calorías. Las vitaminas, los minerales y antioxidantes derivados del consumo de alimentos integrales ayudan a desarrollar una salud óptima. Estos niveles de calorías generarán una pérdida de peso saludable para la mayoría de las personas. Recuerde que el metabolismo de las personas es muy diferente según la edad, la estatura, el peso, el nivel de actividad y la genética. Ponga atención a su peso, los niveles de apetito y la energía, y ajuste sus calorías en caso necesario.

Siga estos lineamientos si tiene más de 55 años de edad:

- Si tiene más de 55 años, necesita menos calorías porque su metabolismo se hace más lento con la edad. Consuma tres comidas con un refrigerio opcional al día.

Siga estos lineamientos si tiene menos de 25 años de edad:

- Si tiene menos de 25 años, quizá necesite más calorías. Agregue otro refrigerio si siente un bajo nivel energético o tiene demasiada hambre.

Desayuno

El desayuno incluye una porción de carbohidratos inteligentes, fruta y una fuente de proteína, que también tendrá grasa. Con un equilibrio de carbohidratos y fibra de los carbohidratos inteligentes y la fruta, en combinación con la proteína y la grasa, usted tendrá energía para el día y podrá controlar los niveles de apetito durante el día.

Refrigerios

Cada refrigerio representa un equilibrio entre carbohidratos y proteína para procurar una mayor constancia de sus niveles de azúcar en la sangre, lo cual significa que usted no sentirá hambre ni disparos o derrumbes de los niveles energéticos.

Esto ocurre cuando usted consume un refrigerio que solo es alto en carbohidratos, como las chips, los dulces, los refrescos, las galletas saladas o los pretzels.

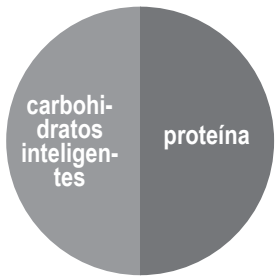
Comida y cena

La comida combina la satisfacción de la fibra procedente de las verduras y los carbohidratos inteligentes con una proteína sin grasa o baja en grasa. La grasa saludable puede provenir de la proteína, agregada durante la preparación de los alimentos, las nueces de una ensalada o como aderezo o salsa, como el aderezo para ensaladas de aceite y vinagre.

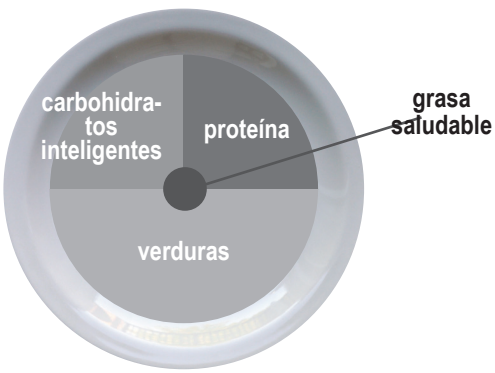
La siguiente es información general de cómo debe ser un día ideal:
(Consulte la "Guía del tamaño de las porciones" para revisar el tamaño adecuado de las porciones)

Desayuno

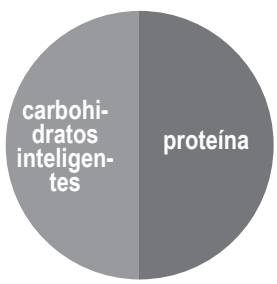
Refrigerio n.º 1



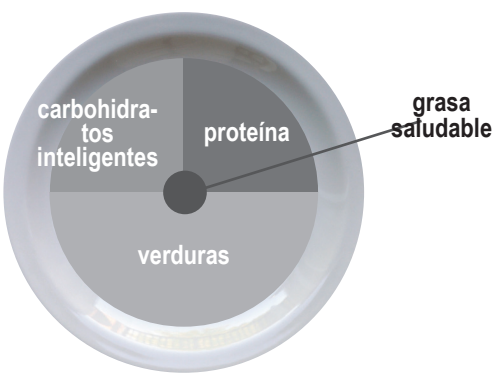
Comida



Refrigerio n.º 2



Cena



Opciones de desayuno	Fruta	Carbohidratos inteligentes	Proteína/Grasa
Avena con frutas y nueces Cueza avena natural en agua. Agregue encima fruta, nueces, leche, canela y miel.	Bayas o plátanos	Avena natural (Convencional o de cocción rápida)	Nueces y leche
Emparedado de huevo (egg muffin) Cueza huevos. Tueste un pan y agregue encima 1 rebanada de queso, 1 rebanada de jamón y jitomate.	Jitomate	Emparedado inglés (English muffin) o rebanada delgada de pan para sándwich (Sandwich Thin)	Huevo, jamón y queso
Parfait potente de yogur Agregue fruta con yogur. Espolvoree 1 porción de nueces, 2 a 3 cucharaditas de germen de trigo, o linaza molida, 1 cucharadita de avena y canela.	Fruta picada de su elección	Avena, germen de trigo y linaza molida	Yogur griego natural sin grasa y nueces
Sándwich de crema de cacahuate y manzana para el camino Tueste pan. Unte crema de cacahuate, agregue rebanadas delgadas de media manzana y 1 cucharadita de miel.	Manzana en rebanadas	Rebanada delgada de pan para sándwich (Sandwich Thin), pan o rebanada delgada de pan para bagel (Bagel Thin)	Crema de cacahuate

Opciones de comida y cena	Proteína sin grasa	Carbohidratos inteligentes	Verduras
Lomo de cerdo, camote y judías verdes (ejotes)	Lomo de cerdo a la parrilla o al horno	Camote al horno	Judías verdes (ejotes)
Pollo salteado Sazone con 2 cucharaditas de salsa teriyaki	Pechuga de pollo o muslo sin piel deshuesado	Arroz integral o silvestre	Verduras salteadas mezcladas (Frescas o congeladas)
Tacos de filete con guarnición de ensalada (3 para hombres, 2 para mujeres) Agregue salsa, cilantro y espolvoree queso rayado	Filete de arrachera o solomillo	Tortillas de maíz	Ensalada
Pasta de trigo entero con camarón o frijoles canelini más salsa marinera	Camarón (congelado o fresco) o frijoles canelini	Pasta de trigo entero	Brócoli al vapor
Hamburguesas sin bollos con papas a la francesa al horno, maíz y ensalada Ase hamburguesas. Hornee papas en rebanadas sobre una lámina para galletas rociada de 25 a 30 minutos a 425SDgrF.	Carne de res o pavo molidos con grasa reducida al 93 %	Papas a la francesa horneadas	Elote más guarnición de ensalada
Wrap de atún y aguacate con sopa de verduras Utilice 3 oz (85 g) de atún (1 lata) Agregue encima lechuga, jitomate, aguacate y mostaza	Atún	Wrap alto en fibra	Sopa de verduras (Hecha en casa o enlatada baja en sodio)

Opciones de refrigerio	
Carbohidratos inteligentes	**Proteínas**
1 manzana mediana	10 a 15 almendras
Zanahorias miniatura	2 cucharaditas de hummus
1 porción de galletas saladas*	1 queso en tiras
Barra energética o proteínica con <200 calorías*	

*Visite www.Bowflex.com/Resources para consultar recomendaciones de marcas

Deleites opcionales

Tiene la opción de sustituir el refrigerio n.° 2 con un deleite de 100 a 150 calorías. Puede consumir un deleite opcional todos los días, aunque para una salud óptima se recomienda limitar los pequeños lujos a 3 o 4 veces por semana. Utilice el método que le dé mejores resultados. A continuación aparecen unos ejemplos:

- ½ taza de nieve baja en grasa = 2 bolas de golf
- 1 bolsa pequeña de chips de papas al horno
- 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza light
- 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente

Muestra del Plan de 3 Días

Según cada una de las opciones de comidas enumeradas anteriormente, un plan típico de 3 días podría ser así:

	Día 1	**Día 2**	**Día 3**
Desayuno	Emparedado de huevo (egg muffin)	Parfait potente de yogur	Avena con fruta y nueces
Refrigerio 1	Manzana con almendras	Galletas de nuez (Nut Thins) más queso en tiras	Zanahorias en miniatura y hummus
Comida	Wrap de atún y aguacate con sopa	Sobras de la cena del día 1	Sobras de la cena del día 2
Refrigerio opcional 2 o deleite	½ taza de paleta helada	Barra energética	Bolsa de 100 calorías de palomitas dietéticas
Cena	Pasta con camarón	Pollo salteado	Hamburguesas sin bollos

Guía del tamaño de las porciones

Cada uno de los elementos enumerados corresponde a una porción

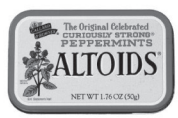
HOMBRES	MUJERES
PROTEÍNA	
2 huevos 5 oz (141 g) de pollo, pescado, carne sin grasa o tofu. 2/3 taza de frijoles o lentejas* 1 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*	1 huevo 3 oz (85 g) de pollo, pescado o carne sin grasa 1/2 taza de frijoles o lentejas* 1/2 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*
GRASA SALUDABLE	
2 cucharaditas de crema de cacahuate o nuez 2 cucharaditas de aceite de oliva, lino o almendras 1/4 de taza de nueces 1/3 de aguacate mediano	1 cucharadita de crema de cacahuate o nuez 1 cucharadita de aceite de oliva, lino o almendras 1/8 de taza o 2 cucharaditas de nueces = 15 almendras 1/4 de aguacate mediano
CARBOHIDRATOS INTELIGENTES	
1 taza de granos cocidos(1/2 taza en crudo): avena, arroz integral, quinua, pasta 1 camote mediano o papa común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés (English muffin), rebanada delgada para sándwich (Sandwich Thin), o wrap alto en fibra	1/2 taza de granos (1/4 de taza en crudo) cocidos 1/2 camote mediano o papa común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés (English muffin), rebanada delgada para sándwich (Sandwich Thin), o wrap alto en fibra
FRUTA	
1 manzana, naranja o pera medianas 1 plátano pequeño = la longitud de su mano 1 taza de bayas o fruta picada 1/4 de taza de fruta seca (fresca o congelada es lo mejor)	
Verduras *Puede consumir verduras sin límite, salvo chícharos y maíz; consuma una porción de 1/2 taza	
2 tazas de espinaca o lechuga = 2 manos juntas en forma de recipiente 1 taza de verduras crudas 1/2 taza de verduras cocidas 6 oz (177 ml) de jugo de verduras bajo en sodio	
DELEITES OPCIONALES	
1/2 taza de helado bajo en grasa 1 bolsa pequeña de chips de papas al horno 1 oz (28 g) de chocolate oscuro 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza light 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente	

* algunos alimentos son una combinación de proteína y carbohidratos, o proteína y grasas

1 taza = pelota de béisbol

1/2 taza = foco

1 oz (29 ml) o 2 cucharaditas
= pelota de golf



1/4 de taza de nueces
= Lata de Altoids

3 oz (85 g) de pollo o carne
= juego de cartas

1 papa mediana
= ratón de computadora

1 fruta mediana = pelota de tenis

1 -1/2 oz (28-14 g) de queso = 3 dados

Guía para la lista de víveres

PAN Y GRANOS	
Pan de trigo entero al 100 % Pan de granos germinados Emparedados ingleses (English muffins) dietéticos o de trigo entero Rebanadas delgadas para sándwich o bagels Tortillas de maíz o de trigo entero bajas en carbohidratos Wraps altos en fibra Avena natural: De 1 minuto o pasada de moda Granos enteros: arroz integral, bulgur, cebada, quinua, cuscús	Consejos: Busque trigo entero al 100 % como primer ingrediente. Busque 4 g de fibra por rebanada o 5 g por dos rebanadas de pan dietético. Procure pan con menos de 100 calorías por rebanada

LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS A LÁCTEOS
Yogur griego sin grasa y natural Kéfir (yogur como bebida) Leche orgánica baja en grasa Almendra enriquecida o leche de soya Queso: feta, parmesano, mozarela, Havarti dietético, provolone, sueco, queso en tiras o paquetes de una sola porción
CARNE, PESCADO, AVES Y PROTEÍNA
Carne de caza Salmón, fletán, atún, tilapia, camarón, pez gato, vieiras (ostiones) o cangrejo Lomo de cerdo, costillas de cerdo o asado de cerdo Pechuga o muslos de pollo o pavo (sin piel) Huevos y claras de huevos al 100 % Carne de res sin grasa: solomillo, espaldilla, cuete, lomo de res, 93 % de reducción de grasa (es mejor la orgánica o de res alimentada con hierba) Salmón o atún enlatados (en agua) Jamón, pavo, pollo o fiambre reducidos en sodio y sin nitratos Cualquier tipo de frijol, variedades secas o enlatadas bajas en sodio Tofu y tempeh
Consejos: Busque cortes de carne Choice [De elección] o Select [Selectos] en lugar de los Prime [De primera]. Los Prime tienen más grasa. Consuma carne altamente procesada y productos de imitación de carne como chorizo, tocino, pepperoni y salchichas menos de una vez a la semana.
ALIMENTOS CONGELADOS
Todas las verduras sin salsa Todas las frutas Granos y mezclas de granos

GALLETAS SALADAS, REFRIGERIOS Y BARRAS ENERGÉTICAS	
Nueces o semillas sin sal Palomitas dietéticas reventadas con aire caliente Edamame en vaina	Barras energéticas Galletas saladas Hummus
Consejos: Limite las galletas saladas, pretzels y chips a 2 o 3 porciones por semana. Siempre conjúntelas con proteína como hummus, queso o nueces. Busque barras energéticas con menos de 200 calorías y 20 g de azúcar, y al menos 3 g de proteína y 3 g de fibra. Busque galletas saladas con menos de 130 calorías y 4 g o menos de grasa por porción.	
GRASAS Y ACEITES	
Aguacate Aceite de oliva, semilla de uva, nuez, sésamo (ajonjolí) o linaza Mantequillas/cremas: Busque productos sin grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.	
Consejos: El aceite de oliva ligero se refiere al sabor, no al contenido de calorías. Siempre mida el aceite y la mantequilla. Incluso si una grasa se considera saludable, aún es muy alta en calorías, y las porciones deben controlarse.	
ADEREZOS, CONDIMENTOS Y SALSA	
Vinagres: arroz, vino, balsámico Todas las hierbas y especias frescas y secas Mostaza Salsa y salsa de chicle (chili sauce) Salsa marinera con jarabe de maíz que no sea alto en fructuosa Limón y jugo de limón Ajo y jengibre picados y embotellados Salsa de soya baja en sodio	
Consejos: Busque productos sin GMS, colorantes ni jarabe de maíz alto en fructuosa. Busque salsas con menos de 50 calorías por porción. Evite salsas y aderezos con base de crema como ranch, bleu cheese y alfredo.	

Todas las frutas y verduras, frescas y congeladas, son muy buenas elecciones, y en vista de que cada comida tiene una de estas o ambas, su carrito de compras debe reflejarlo.

Siga adelante

Consejos para una pérdida de peso continua y para mantener los cambios

- **No deje de pesarse semanalmente**, incluso después de haber logrado el objetivo de su peso
- **Siga llevando un registro de alimentos.** Si su plan de comidas está bien establecido, registre sus alimentos para no perder el rumbo o hágalo cada dos semanas para mantener el rumbo, pero no sienta que tiene que hacerlo todos los días.
- **Prepárese para los estancamientos.** Es posible que la báscula no se mueva durante algunas semanas o incluso meses después de haber perdido peso inicialmente aunque siga respetando este plan. Esto es normal y está previsto. Se trata del proceso natural del cuerpo de ajustarse a su nuevo peso inferior. No pierda de vista su meta de largo plazo, celebre sus éxitos y cambios, y mezcle sus entrenamientos para dejar atrás el estancamiento.
- **Ajustes de calorías para mantener la pérdida de peso.** Después de haber logrado su meta de peso, puede aumentar sus calorías a 100 o 200 por día siempre que su nivel de actividad siga siendo el mismo
- **Deléitese.** Gratifíquese con algo que no sea un alimento cada vez que consiga una meta, por ejemplo: un masaje, un nuevo cambio de ropa o una salida con los amigos y la familia
- **Utilice los recursos que aparecen a continuación** para encontrar recetas nuevas, obtener asesoría de expertos y seguir motivado

Recursos

Recursos que se pueden descargar de la página de Internet de Bowflex® (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de compra de víveres para el refrigerador (formulario en blanco)
- Formulario de planeación de comidas de 7 días
- Opciones de cena adicionales
- Guía de energía para antes y después del entrenamiento

Preguntas y asistencia

- Haga preguntas, publique sugerencias y conéctese con nuestro dietista de Bowflex® en la página de Facebook de Bowflex®

Recetas

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Registros de alimentos en línea

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

Garantía de recompra

Deseamos que sepa que su máquina Bowflex Max Trainer® es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si por cualquier razón usted no está 100 % satisfecho con su máquina Bowflex Max Trainer® siga las instrucciones que se ofrecen a continuación para devolver la mercancía y recibir un reembolso del precio de compra, menos los gastos de manipulación y envío.

Esta "Garantía de recompra" de Bowflex Max Trainer® corresponde únicamente a la mercancía adquirida directamente en Nautilus, Inc. por los consumidores. Esta garantía no se aplica a ventas hechas por revendedores o distribuidores.

1. Llame a un representante de la máquina Bowflex Max Trainer® al 1-800-605-3369 para solicitar un número de autorización de devolución (RMA, por sus siglas en inglés). El RMA se concederá si:
    a. La máquina de ejercicios Bowflex Max Trainer® se compró directamente en Nautilus, Inc.
    b. La solicitud de devolución del producto se realiza en el lapso de 6 semanas a contar de la fecha de entrega de su mercancía.

2. Si se asigna un RMA, las instrucciones siguientes le evitarán demoras en el trámite de su reembolso.
    a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le entrega al momento de la llamada de solicitud del número de autorización de devolución.
    b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada y en buen estado, de preferencia en las cajas originales.
    c. El exterior de las cajas debe marcarse claramente con:
        Número de autorización de devolución
        Su nombre
        Su dirección
        Su número de teléfono
    d. Además, debe colocarse en cada caja de mercancía un trozo de papel con su nombre, dirección y número telefónico, o copias de su factura original.
    e. Su número de RMA tiene una duración específica. Su envío debe tener un timbre postal que no exceda de dos semanas a contar de la fecha en que el representante de la máquina Bowflex Max Trainer® emitió su número de autorización de devolución.

Nota: Usted es responsable del envío de devolución y de cualquier daño o pérdida de la mercancía que ocurra durante el envío de devolución. Nautilus recomienda que obtenga números de seguimiento y asegure su envío.

Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número válido y vigente de autorización de devolución de mercancía (RMA) emitido por Nautilus. Si no marca debidamente los paquetes con un número de RMA válido o si permite que un número de RMA expire, esto ocasionará que Nautilus, Inc. considere una devolución como no autorizada. Toda mercancía devuelta sin un número de RMA no estará sujeta a reembolso ni crédito, y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío de cualquier devolución no autorizada.

Quién está cubierto
Esta garantía solo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el Manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía solo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en los Estados Unidos o Canadá.

Plazos
- Armazón 2 años
- Piezas mecánicas 2 años
- Electrónica 2 años
- Todos los demás componentes 2 años
- Mano de obra 90 días

  (El soporte de mano de obra no incluye la instalación o reemplazo de las piezas que se incluyen en el ensamblado del producto inicial ni los servicios de mantenimiento preventivos. Todas las reparaciones cubiertas en la sección de mano de obra de la garantía deben estar autorizadas por Nautilus. El cliente será responsable de un cargo mínimo por el traslado.)

Cómo respaldará Nautilus la garantía
Según los términos de la cobertura de garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier máquina que se compruebe que presenta defectos de materiales o de mano de obra. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en el supuesto de que una reparación sea imposible. Cuando Nautilus decida que un reemplazo constituye el recurso correcto, Nautilus podrá aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. El reembolso quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación dentro de áreas metropolitanas importantes. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente por el traslado fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se hace responsable por los gastos de mano de obra o mantenimiento que efectúe el distribuidor después del período de garantía vigente establecido aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales o productos de igual o mejor calidad si no hay materiales o productos idénticos disponibles en el momento del servicio que está bajo esta garantía. Cualquier reemplazo del producto según los términos de la Garantía no extiende de manera alguna el período de la Garantía. Cualquier reembolso de crédito limitado quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. ESTOS RECURSOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer
- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (manuales de ensamblaje, del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.

Qué no está cubierto
- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (Manual de ensamblaje, Manual del usuario, etc.), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal manejo, mal cuidado, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo del usuario, como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia del producto.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de los Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener servicio
Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del Manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por cuenta suya, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir asistencia de garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Ellas reemplazan cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá no se aplique a usted la limitación anterior.

Limitación de recursos
A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO, NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE POR NINGÚN NINGÚN DAÑO ESPECIAL, INDIRECTO, INCIDENTAL, ECONÓMICO O POR CONSECUENCIA, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDA, SIN LIMITARSE A, RESPONSABILIDAD DE PRODUCTOS, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO) O DE NINGUNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIA, DATOS, PRIVACIDAD O DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE, O ESTÉN RELACIONADOS CON, EL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA DADO AVISO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI CUALQUIER RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁS LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos
Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus® para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus® no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales
Si compró su máquina fuera de los Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local para conocer la cobertura de la garantía.

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

LAS

8003608.090114.F